Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

KULINER INDONESIA

Jejak Rasa dari YOGYAKARTA

Agustina Dwi Rahayu








Bacaan untuk Anak
Tingkat SMP

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

Kuliner Indonesia

Jejak Rasa dari Yogyakarta

Agustina Dwi Rahayu

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

JEJAK RASA DARI YOGYAKARTA

Penulis : Agustina Dwi Rahayu
Penyunting : Suladi
Ilustrator : Agustina Dwi Rahayu
Penata Letak : Ferro Stansyah

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV
Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB
641.595 98
RAH
j

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Rahayu, Agustina Dwi
Jejak Rasa dari Yogyakarta/Agustina Dwi Rahayu; Penyunting: Suladi; Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018
viii; 171 hlm.; 21 cm.

ISBN 978-602-43c7-445-7

1. MASAKAN-INDONESIA
2. CERITA RAKYAT INDONESIA

SAMBUTAN

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasi persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah

air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Salah satu rangkaian dalam pembuatan buku ini adalah proses penilaian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuaan. Buku nonteks pelajaran ini telah melalui tahapan tersebut dan ditetapkan berdasarkan surat keterangan dengan nomor 13986/H3.3/PB/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 23 Oktober 2018 mengenai Hasil Pemeriksaan Buku Terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2018, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, November 2018
Salam kami,

ttd

Dadang Sunendar
Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

SEKAPUR SIRIH

Indonesia adalah negara yang kaya akan rempah-rempah dan aneka bahan baku makanan. Oleh karena itu, banyak sekali olahan makanan yang beragam dengan menggunakan bahan baku dan rempah-rempah khas Indonesia. Seperti halnya Yogyakarta, selain mendapat sebutan kota budaya, Yogyakarta juga terkenal akan kuliner makanan yang khas dan membuat para pengunjung atau wisatawan untuk datang membeli.

Ada beberapa makanan yang sudah terkenal legendaris dan diwariskan secara turun-temurun kepada generasi penerusnya. Contohnya adalah gudeg, kipo, bakpia, sate klatak, gatot, tiwul, dan lain sebagainya. Kelezatannya pun tidak akan terlupakan di lidah para penikmat makanan khas Yogyakarta ini.

Buku Jejak Rasa dari Yogyakarta ini akan mengajak kita untuk menelusuri aneka makanan yang tersebar di wilayah Yogyakarta. Jadi, jika Sobat ingin berkunjung ke Yogyakarta setidaknya tahu akan aneka kuliner yang ada di Yogyakarta. Terlebih jika Sobat ingin membawanya sebagai buah tangan untuk keluarga. Penulis berharap semoga buku ini dapat menambah khazanah pengetahuan dan wawasan kuliner yang ada di Indonesia, khususnya Yogyakarta.

Yogyakarta, Oktober 2018
Agustina Dwi Rahayu

DAFTAR ISI

Sambutan iii
Sekapur Sirih v
Daftar Isi vi
Mengenal Yogyakarta 1
Makanan 3
- Ayam Ingkung 4
- Mi Pentil 8
- Bakmi Jawa 13
- Brongkos 19
- Entok Slenget 25
- Gudeg 31
- Mangut Lele 39
- Mi Lethek 45
- Nasi Kucing 50
- Nasi Pecel 54
- Oseng-Oseng Mercon 60
- Sate Kere Kupat Sayur 64
- Sate Klatak 68
- Sego Abang Sayur Lombok Ijo 74
- Soto Batok 78
- Walang Goreng 83
- Keripik Belut 87
- Bakpia 91
- Coklat Monggo 95
- Gatot dan Tiwul 98

- Geplak 102
- Jadah Tempe 106
- Kipo 110
- Peyek Tumpuk 114
- Yangko 118
- Rujak Es Krim 122

Minuman 125
- Es Semlo 126
- Kopi Joss 130
- Wedang Bajigur 133
- Wedang Ronde 137
- Wedang Uwuh 141

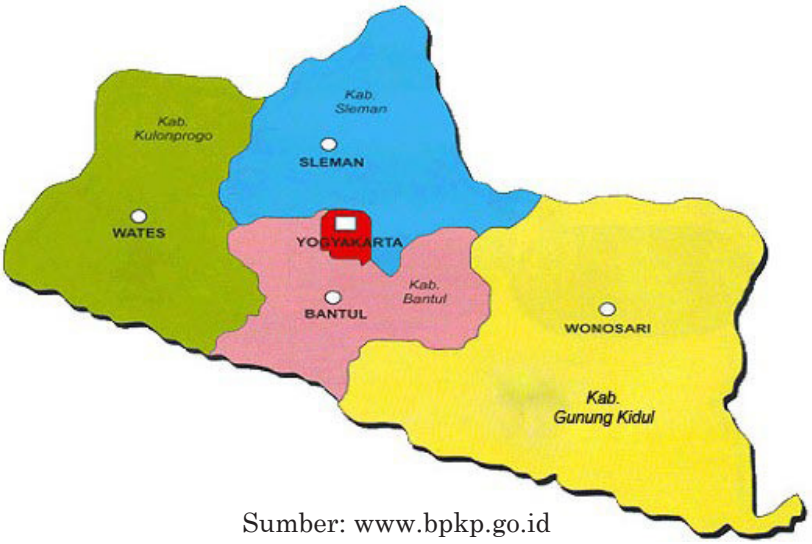
Rempah-Rempah 145
Daftar Pustaka 161
Biodata Penulis 165
Biodata Penyunting 169
Biodata Penata Letak 170



Mengenal Yogyakarta

Hai Sobat semua ...! Perkenalkan nama saya Ajeng. Saya berasal dari Yogyakarta. Apakah kalian sudah pernah berkunjung ke Yogyakarta? Jika belum, saya jelaskan dulu ya di mana itu Yogyakarta.

Yogyakarta atau disebut dengan Daerah Istimewa Yogyakarta atau Ngayogyakarta (bahasa Jawa) adalah salah satu provinsi yang terletak di Pulau Jawa. Yogyakarta berbatasan langsung dengan Provinsi Jawa Tengah. Yogyakarta terdiri atas 5 kabupaten, yaitu Bantul, Sleman, Kota Yogyakarta, Gunung Kidul, dan Kulon Progo. Jika kalian bingung, ayo simak peta di bawah ini!



Sumber: www.bpkp.go.id

Yogyakarta mendapat julukan daerah istimewa karena sistem kebudayaan kerajaan yang masih melekat hingga saat ini. Selain itu, nama daerah istimewa merupakan amanat dari Sri Sultan Hamengku Buwono IX dan Paku Alam VIII.

Yogyakarta merupakan pecahan dari Kerajaan Mataram. Dari segi sistem pemerintahan, Yogyakarta dipimpin oleh seorang raja yang juga merupakan seorang gubernur. Apakah kalian tahu nama raja dari Yogyakarta? Namanya adalah Sri Sultan Hamengku Buwono X. Wakil gubernurnya adalah Kanjeng Gusti Pangeran Adipati Aryo Paku Alam X. Beliau memimpin Yogyakarta bersama-sama sehingga Yogyakarta bisa maju seperti sekarang ini. Sementara itu, nama ratu dari Yogyakarta adalah Gusti Kanjeng Ratu (GKR) Hemas.

Yogyakarta juga memiliki sebutan nama yang khas lho …, yaitu Kota Pelajar dan Kota Budaya. Namun dibalik itu, yang tidak kalah penting adalah kuliner atau aneka makanan dan minuman yang ada di Yogyakarta. Jadi, jika kalian berkunjung ke Yogyakarta, jangan sampai lewatkan kuliner-kuliner yang sangat beragam ini ya. Mau tahu apa saja? Yuk, kita simak bersama ya!

MAKANAN

Ayam Ingkung

Ayam Kampung Gurih Khas Kenduri



Sumber: www.tripadvisor.co.id

Sobat, apakah kalian pernah mendengar istilah *ingkung*? Mungkin jika kalian tinggal di Jawa Tengah, Jawa Timur, atau Yogyakarta pasti sudah tahu apa itu artinya. Jika tidak, akan saya jelaskan artinya.

Ayam *ingkung* adalah ayam kampung yang dimasak utuh tanpa dipotong bagian-bagian tubuhnya. Dalam tradisi masyarakat Jawa, ayam *ingkung* kerap digunakan untuk pelengkap dalam sesaji atau kenduri pada acara-acara penting. Terkadang juga dibagikan *lho*! Namun, tiap orang tidak mendapatkan secara utuh, tetapi potongan atau suwiran kecil sebagai pelengkap nasi dan lauk yang lainnya.

Cara memasak ayam *ingkung* ini adalah dengan diikat bagian kaki dan sayap atau istilahnya dalam bahasa Jawa *dibondo*. Hal itu dimaksudkan untuk membentuk ayam supaya bagus dilihat. Selain itu, *ingkung* juga menyimbolkan pengendalian diri agar tidak sombong atau angkuh atau sebagai simbol untuk menyucikan orang yang memiliki hajat atau tamu yang diundang. Wah, keren ya filosofinya!

Namun, sekarang ayam *ingkung* ini dapat kita jumpai di rumah makan *lho*! Jadi, jika ingin mencicipi, kalian tidak perlu menunggu ada acara tradisi ya. Jika kalian berkunjung ke Jogja, ada beberapa rumah makan yang menyajikan masakan khas ayam *ingkung*, di antaranya

Warung Ingkung Mbah Cempluk, Warung Ndeso, Waroeng Ingkung Joglo, dan Omah Dahar Mbah Wanto. Wah, pasti sudah terbayang seperti apa rasanya?

Ruang Info

Ingkung melambangkan bayi yang belum dilahirkan atau memiliki pengertian belum mempunyai kesalahan apa-apa atau masih suci atau juga dapat diartikan sebagai sifat pasrah atas kekuasaan Tuhan.

Ayam *ingkung* merupakan ayam yang dimasak dengan bumbu yang komplet ditambah dengan kuah santan yang kental. Rasa gurih yang sangat lezat dari kuah santan akan sangat memanjakan lidah penikmatnya. Coba kita simak ya apa saja bumbu yang digunakan dalam memasak ayam *ingkung* ini!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 1 ekor ayam kampung
- 750 ml santan dari 1 butir kelapa
- 2 sendok makan air jeruk nipis
- 10 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 5 butir kemiri disangrai (goreng tanpa minyak)

- 4 cm kunyit (yang sudah dibakar)
- 1 sendok makan garam
- 2 lembar daun salam
- 4 lembar daun jeruk purut
- 2 batang serai (memarkan)
- 4 cm jahe (memarkan)
- 4 mata asam jawa (seduh dan ambil airnya)
- 4 sendok makan irisan gula merah
- 4 sendok makan minyak untuk menumis bumbu

Cara memasak

- Lumuri ayam dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit. Setelah itu, cuci ayam hingga bersih.
- Sayat sedikit bagian paha ayam, masukkan salah satu ceker ayam ke dalamnya. Ikat kepala dan sayap ayam menggunakan benang kasur hingga kepalanya bisa tegak, sisihkan.
- Haluskan bumbu-bumbu dan tumis bersama daun salam, daun jeruk, serai, dan jahe hingga berbau harum.
- Masukkan santan dan beri garam, air asam, dan gula merah.
- Setelah mendidih, masukkan ayam dan masak hingga ayam empuk. (Jangan lupa menutup wajannya ya!) Setelah matang, angkat dan sajikan!

Mi Pentil

Mi Kenyal dari Bantul



Sumber: m.kaskus.co.id

Hai Sobat semua! Kuliner berikutnya yang akan kita bahas adalah mi pentil atau bakmi pentil. Wah apa itu ya? Memang minya terbuat dari karet? Jelas bukan ya! Mi pentil adalah mi yang terbuat dari tepung tapioka atau tepung singkong. Bentuknya panjang dengan rasa yang gurih dan tekstur yang kenyal. Warna dasar mi pentil adalah putih dan kuning.

Tekstur kenyal inilah yang menjadikan mi ini disebut dengan mi pentil. Jangan khawatir ya Sobat, kekenyalan ini alami *lho*, bukan karena ditambah dengan zat aditif, seperti boraks (bahan pengenyal) ataupun bahan pengawet yang dapat merugikan kesehatan kita. Akan tetapi, mi pentil dibuat melalui proses yang alami dan tanpa bahan pengawet apa pun. Makanya, mi pentil ini hanya bisa bertahan selama 24 jam jika kita letakkan pada suhu ruang! Wah seperti apa ya proses pembuatan mi pentil ini? Ayo kita simak ya!

Salah satu sentra pembuat mi pentil adalah di daerah Pundong, Bantul. Cara pembuatannya adalah sebagai berikut: siapkan bahan tepung tapioka, campur dengan air panas dan aduk adonan hingga merata. Adonan mi yang sudah tercampur merata kemudian dicetak dengan menggunakan mesin penggiling. Bahan mi hasil gilingan kemudian direbus kurang lebih selama 5 menit dan dicuci untuk menghilangkan lendir, kemudian tiriskan.

Warna dasar mi adalah putih. Untuk mendapatkan warna mi kuning, perlu ditambahkan air perasan dari kunyit yang telah diparut.

Mi pentil yang biasanya dijual di pasar-pasar tradisional di daerah Bantul hanya dibumbui dengan bawang putih, kemiri, dan garam, serta dilengkapi dengan taburan bawang goreng, daun seledri, dan sambal mentah yang pedas. Sangat simpel bumbu dasarnya.Namun, pada perkembangannya banyak mi pentil yang diolah dengan berbagai macam bumbu dan bahan pelengkap lainnya serta ada yang memiliki cita rasa yang pedas atau disebut dengan "mi des" atau "mi pedes".

Sobat semua pun bisa *lho* membuat olahan masakan dari mi pentil ini. Kalian bisa membuatnya dengan tambahan bahan yang lainnya sesuai dengan selera, seperti irisan bakso, udang, suwiran ayam, ataupun pelengkap yang lainnya. Semakin penasaran, bukan? Ayo, sekarang coba Ajeng berikan resep sederhana ya untuk membuat olahan masakan mie pentil sendiri di rumah!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- ½ kg mi pentil
- 5 butir kemiri sangrai
- 4 siung bawang putih
- ¼ sendok teh lada bubuk

- garam secukupnya
- kaldu bubuk
- 2 tangkai daun bawang, potong-potong
- 1 tangkai daun seledri, potong-potong
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 2 sendok makan minyak
- bawang goreng
- ayam suwir dan bakso yang sudah diiris tipis

Cara memasak Mi Pentil

- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan (bawang putih dan kemiri) sampai berbau harum.
- Masukkan telur yang dikocok dan aduk.
- Masukkan ayam, bakso, irisan daun bawang, dan seledri.
- Tambahkan garam, gula, dan kaldu bubuk. Aduk hingga tercampur merata.
- Masukkan mi pentil dan aduk hingga semua bahan tercampur dan mi pun matang.
- Langkah terakhir untuk menambah rasa, taburi mi pentil dengan bawang goreng di atasnya dan sajikan selagi hangat.

Wah, kelihatan enak, bukan? Agar tahu bagaimana caranya, Sobat semua harus berani mencoba memasaknya ya! Jika tidak pernah mencoba, kalian tidak akan pernah bisa. Ayo, jangan pernah takut untuk mencoba segala sesuatu yang baru ya! Kita mau berusaha terus mencoba dan membenahi. Tetap semangat ya Sobat!

Bakmi Jawa

Paduan Mie, Ayam Kampung dan Telur yang sangat enak...



Sumber: njogja.co.id

Sobat, apakah kalian tahu apa itu bakmi jawa? Bakmi jawa atau mi jawa atau lebih dikenal dengan "mi godog" merupakan mi yang direbus. Mi godog berasal dari Yogyakarta, khususnya daerah Piyaman, Wonosari, Gunung Kidul. Namun, sekarang bakmi jawa tidak hanya menyajikan menu mi rebus saja, tetapi juga ada mi goreng, rica-rica ayam, capcai, nasi goreng, dan magelangan. Bahkan dewasa ini, banyak bahan-bahan tambahan yang digunakan dalam memasak bakmi jawa ini, di antaranya *seafood*, bakso, sosis, uritan, dan babat/iso sapi.

Apa *sih* yang khas dari bakmi jawa yang sekarang ini sudah terkenal hingga ke mancanegara? Yuk kita simak ya sobat!

Bakmi jawa dimasak khusus dengan rempah-rempah yang khas, di antaranya bawang merah, bawang putih, merica, dan kemiri. Tidak lupa suwiran ayam kampung dan paduan telur bebek atau telur ayam juga menambah cita rasa yang khas dari kuah bakmi tersebut.

Penjual bakmi jawa biasanya beroperasi pada malam hari. Walaupun mi jawa dijual secara kaki lima, cita rasanya sekelas masakan restoran *lho*. Selain itu, yang khas dari penjual bakmi jawa adalah gerobak dorong yang dijadikan sebagai tempat untuk memasak dan menyimpan berbagai macam bahan yang digunakan untuk membuat bakmi jawa tersebut.

Sobat tahu tidak keistimewaan bakmi jawa? Mi jawa ini dimasak secara tradisional dengan menggunakan anglo dan arang sebagai bahan bakarnya. Panas dari arang menjadikan bakmi jawa lebih matang sempurna dan pasti bakalan menambah enak rasanya ya ...!

Cara memasaknya pun secara satu per satu atau satu porsi dalam satu wajannya. Jadi, cita rasanya benar-benar terjaga. Jika sobat semua ingin mencoba masakan bakmi jawa ini, kalian harus ekstra sabar ya apalagi jika antreannya lumayan cukup banyak. Namun, setelah kalian coba memakannya, hmmmm ... pasti kesabaran sobat semua akan segera terobati dengan nikmatnya rasa bakmi jawa yang begitu lezat.

Sobat, di Yogyakarta penjual bakmi jawa yang terkenal dan legendaris, antara lain, adalah Bakmi Pak Pele di Alun-Alun Utara Kota Yogyakarta, Bakmi Kadin, Bakmi Mbah Hadi Terban, Bakmi Mbah Mo di Desa Code, Bantul, Bakmi Mbah Gito di Rejowinangun, Bakmi Jombor, Bakmi Pak Geno di Jl. Parangtritis, Bakmi Pak Lanjar di Pendowoharjo, Slemandan Bakmi Mbah Wito di Gunung Kidul. Ada satu lagi penjual bakmi jawa yang namanya unik, yaitu bakmi ShiBitsu. Wah namanya kok seperti bahasa Jepang, ya?

Nama ShiBitsu berasal dari nama pelayan dan peracik bumbu yang merupakan seorang tunawicara, tetapi kelezatan rasa masakannya bisa menjadikan penikmatnya membisu. Bumbunya yang khas banget terasa melekat pada mi dan kuahnya. Hmmmm … seperti apa ya rasanya? Pasti enak banget *deh*.

Sekarang, penjual bakmi jawa sudah cukup banyak tersebar di seluruh penjuru tanah air. Namun, jika sobat berkunjung ke Yogyakarta, tidak ada salahnya ya untuk mampir dan mencicipi bakmi jawa yang top banget enaknya di Yogyakarta! Rasanya pasti beda.

Ruang Info

Apa itu "magelangan"?
Magelangan adalah menu masakan pada bakmi jawa, yang memadukan bahan bakmi, nasi, dan rempah-rempah serta ditambah dengan suwiran ayam dan telur kemudian dimasak secara digoreng seperti membuat nasi goreng. Rasanya pun tidak kalah enak.

Sobat, kalian pun bisa membuat bakmi jawa sendiri *lho* di rumah. Bahan-bahan yang digunakan pun cukup mudah didapatkan. Selain itu, kalian juga bisa bereksperimen dengan menambahkan bahan-bahan makanan lain yang kalian suka. Tentu saja agar tambah enak bakmi jawanya. Ayo, sekarang kita simak ya bahan-bahan dan cara memasaknya!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- bumbu halus, antara lain bawang merah, bawang putih, kemiri, merica, dan garam
- kecap secukupnya
- daun bawang yang diiris halus
- tomat diiris kasar
- mi kuning dan mie bihun
- kobis diiris kasar
- suwiran ayam kampung
- telur bebek
- air secukupnya
- minyak goreng
- pelengkap: acar timun, cabai rawit hijau, seledri, dan bawang goreng

Cara memasak

- Panaskan 1 sendok makan minyak goreng.
- Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan tumis hingga tercium aroma harum.
- Masukkan kobis, daun bawang dan tomat.
- Tuang air secukupnya.
- Masukkan mi kemudian tutup wajan dan biarkan hingga mendidih.

- Setelah itu, buka tutup dan masukkan kecap secukupnya.
- Masukkan telur bebek dan aduk mie secara perlahan.
- Mie pun siap untuk disajikan dengan taburan seledri, daun bawang, acar timun, serta cabai rawit hijau.

Mudah bukan cara membuatnya? Bakmi jawa ini enak sekali dinikmati bersama orang tua atau saudara kita di malam hari, terlebih jika musim hujan tiba. Hangatnya kuah bakmi jawa akan menambah hangat tubuh kita yang terasa dingin.

Brongkos

Sayur Berkuah Hitam yang Bertabur Kacang Tholo



Sumber: caramembuatmu.com

Sayur berongkos atau disebut juga *jangan brongkos* merupakan masakan yang khas bagi masyarakat Jawa, khususnya di daerah Yogyakarta. Sayur ini merupakan menu tradisional yang khas warisan leluhur masyarakat Yogyakarta. Konon kabarnya, kata *brongkos* diambil dari kata *brownhorst* (bahasa Inggris dan Perancis) yang artinya masakan daging yang berwarna coklat. Kemudian, oleh masyarakat Jawa diplesetkan menjadi *brongkos* yang kita kenal sekarang ini.

Sayur berongkos memiliki kuah yang berwarna coklat kehitaman. Warna hitam ini adalah warna hitam alami yang diperoleh dari buah keluak. Selain memberikan warna hitam yang khas, keluak juga menyebabkan masakan brongkos beraroma khas. Jadi, jangan takut dengan warnanya yang hitam kecokelatan ya.

Ruang Info



Sumber: sajiansedap.com

Keluak atau kepayang adalah pohon yang tumbuh liar. Bentuknya bulat segitiga dengan kulit tebal dan bertekstur kasar. Sebelum digunakan untuk masakan, buah keluak difermentasikan di dalam tanah terlebih dahulu.

Lalu, apa saja *sih* isi sayur berongkos yang legendaris ini? Sayur berongkos merupakan masakan dengan bumbu dapur lengkap seperti bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, kencur, lengkuas, jahe, daun jeruk, daun salam, serai, santan kelapa, serta berbahan baku daging sapi, biasanya diambil dari bagian sandung lamur atau koyor. Selain itu, sayur ini dilengkapi dengan kacang tolo, telur ayam rebus, tahu, kulit melinjo, dan cabai rawit merah utuh. Wah, cabai rawitnya pasti sangat pedas, ya?

Proses memasaknya pun dibuat cukup lama agar semua bumbu benar-benar merasuk ke dalam bahan-bahan yang ada di dalam kuah sayur tersebut. Sobat, karena sayur ini menggunakan santan, dalam memasak jangan lupa untuk mengaduk masakan tersebut secara perlahan agar kuah santan dalam sayur tidak pecah.

Pada zaman dahulu, sayur berongkos ini jarang dijual bebas di masyarakat. Mungkin bisa saja karena dahulu hanya kaum ningrat atau kaum bangsawan yang bisa menikmati sayur ini. Mengapa ya bisa begitu? Hal ini dikarenakan bahan baku utama sayur berongkos adalah daging sapi, yang pada zaman dahulu hanya keluarga raja yang mampu membeli dan menikmatinya. Tentu saja sayur berongkos ini menjadi menu masakan favorit Sultan Hamengkubuwono X.

Namun dewasa ini, sayur berongkos sudah dapat dinikmati oleh masyarakat umum. Jadi, sobat semua tak perlu khawatir jika ingin menikmati masakan sayur berongkos. Kalian dapat berkunjung di beberapa sudut warung di Yogyakarta, di antaranya adalah Nasi Brongkos Handayani di Alkid, Brongkos Warung Ijo Bu Padmo di bawah Jembatan Krasak, Tempel, dan Brongkos Bu Rini di sebelah timur Plaza Ngasem.

Sobat, selain membuat perut kenyang, masakan berongkos ini juga kaya akan gizi *lho*. Dilihat dari bahan-bahan yang digunakan, sudah pasti sobat semua tahu kandungan apa saja yang ada di dalamnya, di antaranya adalah protein, kalisum, fosfor, zat besi, dan vitamin.

Wah, jadi penasaran *nih* bagaimana cara membuat sayur berongkos ini. Ayo kita simak ya caranya berikut!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 300 gram daging sapi
- 6 buah tahu kulit dipotong
- 4 butir telur rebus yang sudah dikupas
- 50 gram kacang tholo yang sudah direbus hingga empuk
- 50 gram kulit melinjo dicuci bersih
- 2 lembar daun salam
- 4 lembar daun jeruk
- 2 batang serai

- 2 ruas jari lengkuas
- 10 buah cabai rawit merah
- 1 liter santan
- 3 sendok makan minyak goreng untuk menumis
- bumbu yang dihaluskan antara lain: 8 siung bawang merah, 4 siung bawang putih, 4 butir kemiri yang telah disangrai, 5 buah cabai merah, 1 sendok teh ketumbar, 1 cm kencur, 4 buah keluek, 1 sendok makan gula merah dan 1 sendok teh kaldu bubuk

Ruang Info

Kacang tolo atau *Vigna unguiculata* ini termasuk jenis kacang-kacangan yang mudah ditanam, memiliki rasa yang nikmat, dan kaya akan zat gizi. Zat gizi yang terdapat dalam kacang tolo adalah protein, zink (zat besi), folat, kalsium, dan lemak.



Sumber: food.detik.com

Cara memasak

- Rebus daging bersama daun salam, daun jeruk, serai, dan lengkuas hingga empuk. Angkat daging dan tiriskan. Ambillah 200 ml air kaldu rebusannya dan sisihkan. Potong-potong daging sapi dan sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga harum dan matang.
- Tuang air kaldu dan aduk hingga rata.
- Masukkan daging, tahu, telur, kacang tolo dan kulit melinjo. Aduk hingga rata.
- Masukkan santan dan cabai rawat.
- Masak sayur sambil diaduk-aduk hingga santan menyusut dan bumbu meresap.
- Sayur brongkos siap disajikan selagi hangat.

Sepertinya agak rumit ya cara memasaknya, namun Sobat bisa mencobanya bersama ibu di dapur. Dengan membantu ibu, maka kita akan mendapat pengetahuan yang lebih tentang cara memasak dan tentu saja mengenal lebih jauh mengenai bahan baku masakan yang di setiap masakan terkadang memiliki bahan baku yang berbeda. Selamat mencoba ya Sobat!

Entok Slenget

Pedesnya Maknyussss....



Sumber: www.infojogja.com

Sobat apakah kalian tahu unggas yang bernama entok? Entok atau *mentok* merupakan salah satu jenis unggas yang termasuk keluarga bebek yang dapat dimanfaatkan daging dan telurnya. Nama asli dari entok adalah bebek Muscovy. Cita rasa dagingnya tak kalah enak dengan bebek *lho* bahkan dagingnya dikenal lebih empuk dan banyak apabila dibandingkan dengan bebek. Selain itu, protein, kalori, dan lemak jenuh yang terdapat pada daging entok lebih tinggi dibandingkan daging bebek.

Entok dapat dimasak dengan berbagai macam cara dan aneka bumbu masakannya. Entok dapat *diungkep* (dikukus di dalam bumbu dalam waktu yang lama), digoreng, dibakar, ataupun dimasak dengan kuah pedas, seperti yang akan kita bahas berikut ini.

Slenget itu apa ya? *Slenget* adalah istilah dalam bahasa Jawa yang artinya tersambar. Maksudnya bukan tersambar petir *lho*? *Slenget* dalam hal ini, cita rasa masakan entok yang akan menyebabkan lidah penikmatnya menjadi kepedasan dan bercucuran keringatnya. Hati-hati ya, sobat semua yang tidak suka pedas mungkin bisa pesan masakan entok *slenget* ini yang tanpa cabai atau tidak pedas.

Salah satu rumah makan yang menyajikan entok yang cukup terkenal di Yogyakarta adalah Entok Slenget Kang Tanir. Terletak di Desa Donokerto, Kecamatan Turi,

Kabupaten Sleman. Suasana dingin daerah Sleman utara ini menambah kenikmatan dalam mencicipi kuliner entok yang enak dan pedas ini. Seperti apa sih entok *slenget* yang cukup fenomenal ini?

Entok *slenget* disajikan dengan tampilan menyerupai gulai. Daging entok yang sudah dipotong kecil-kecil dipadukan dengan kuah pedas yang tingkat kepedasannya bisa dipesan sesuai dengan selera. Sebagai pelengkap, entok *slenget* ini disajikan dengan potongan kubis dan timun. Paduan rasanya pedas dan santan segar.

Keunikan yang lain dari warung ini adalah pemakaian kompor tradisional yang menggunakan bara api dari batang pohon sebagai bahan bakar dalam proses memasaknya.



Sumber: sp.beritasatu.com

Hal inilah yang menyebabkan daging entok menjadi lebih empuk dan kuahnya meresap sempurna ke dalam daging.

Agar sobat tidak penasaran seperti apa entok *slenget* ini dibuat, kita simak cara memasaknya ya!

Ruang Info

Manfaat dan khasiat daging entok:

1. Meningkatkan berat badan
2. Mengobati otot yang rusak
3. Menu untuk diet
4. Meningkatkan stamina
5. Mencegah anemia
6. Meningkatkan kekebalan tubuh
7. Menyeimbangkan hormon



Sumber: khasiat.co.id

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 1 kilogram entok yang dipotong kecil-kecil
- 800 mililiter air putih
- 200 mililiter santan kental yang dibuat dari 0,5 butir kelapa
- 3 sendok makan minyak sayur untuk menumis
- 2 lembar daun salam
- 2 sendok teh gula merah yang sudah disisir
- Garam dan lada putih bubuk secukupnya
- 1 batang serai, gunakan bagian putihnya saja, kemudian memarkan
- 2 buah tomat merah, potong dengan bentuk dan ukuran sesuai selera
- 2 helai daun bawang, iris tipis-tipis

- 3 siung bawang putih, dimemarkan
- 1 siung bawang bombai, iris tipis-tipis
- 1 sendok makan kecap manis
- 20 buah cabai rawit merah, dihaluskan
- margarin atau minyak goreng secukupnya untuk menumis
- kubis atau kol yang diiris tipis
- timun diiris tipis
- bumbu yang dihaluskan: 3 siung bawang putih, 7 siung bawang merah, 3 butir kemiri yang sudah disangrai

Cara memasak Entok Slenget

- Panaskan margarin atau minyak goreng untuk menumis.
- Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
- Masukkan bumbu yang dihaluskan. Tumis bersama daun salam dan serai sampai harum.
- Masukkan potongan daging entok yang tadi sudah dimasak, tumis sampai kering.
- Tuangkan kuah rebusan entok, masak sampai mendidih, kecilkan api kompornya.
- Tambahan santan, masak dengan terus diaduk agar santan tidak pecah.
- Tambahkan tomat, daun bawang, cabai rawit merah,

dan kecap manis, masak sambil diaduk sampai mengental, dan angkatlah.

- Entok *slenget* sudah siap disajikan.

Asyik ...! Entok *slenget*nya sudah jadi. Sobat, jangan lupa tambahkan dengan irisan kubis dan juga timun. Rasanya pasti akan tambah nikmat.

Jangan lupa berdoa sebelum makan agar apa yang kita makan menjadi berkah bagi tubuh kita semua. Sobat juga tidak boleh lupa, setelah selesai makan cuci piring ataupun gelas kotornya. Dengan demikian, sobat semua telah belajar bagaimana hidup bersih dan disiplin.

Gudeg

Si Manis Legit dari Buah Nangka



Sumber: dokumentasi pribadi

A. Gudeg Nangka

Sobat, apakah kalian pernah mencoba makanan yang satu ini? Jika mendengar dari namanya, kalian pasti merasa sudah tidak asing lagi, bukan? Gudeg adalah olahan makanan dengan bahan dasar buah nangka. Gudeg berasal dari istilah bahasa Jawa *hangudek* atau proses mengaduk.

Gudeg merupakan masakan khas Yogyakarta yang sudah terkenal di seluruh wilayah nusantara, bahkan hingga mancanegara. Untuk menikmati makanan gudeg, sobat semua akan mudah mendapatkannya. Hampir 24 jam penjual yang menjajakan gudeg bertebaran di seluruh pelosok Yogyakarta. Biasanya gudeg yang sudah terkenal dan legendaris akan diwariskan secara turun-temurun agar keberlangsungan warung gudegnya tetap terjaga.

Apakah sobat semua tahu di mana tempat-tempat gudeg yang legendaris? Pastinya mana yang paling favorit bergantung pada lidah kita masing-masing, ya. Setiap penjual gudeg memiliki ciri khas yang berbeda-beda. Ayo, coba Ajeng sebutkan di mana saja warung-warung gudeg tersebut! Namun, nama-nama penjual gudeg di bawah ini hanya beberapa saja *lho*, masih ada banyak lagi penjual gudeg yang ada di Yogyakarta.

1. Gudeg Bu Hj. Ahmad, yang terletak di daerah Jalan Kaliurang KM 4,5 (Utara UGM).

2. Gudeg Yu Djum, di Jalan Wijilan No. 167, Panembahan, Kraton, Kota Yogyakarta dan di Jalan Adisutjipto.
3. Gudeg Pawon, di Jalan Janturan UH/IV No. 36 Warungboto, Umbulharjo.
4. Gudeg Permata Bu Pujo, di Jalan Gadjah Mada Yogyakarta (sebelah barat bioskop Permata).
5. Gudeg Bu Djuminten, di Jalan Asem Gede 14/Jalan Kranggan No. 69.
6. Gudeg Cukupan Batas Kota, di Jalan Laksda Adisutjipto (seberang Saphir Square).
7. Gudeg Bu Tjitro, di Jalan Janti No. 330.
8. Gudeg Sagan, di Jalan Prof. Dr. Yohannes Yogyakarta.
9. Gudeg Ceker Sedep Raos Seturan, di Jalan Seturan No. 15.

Sobat, tahukah mengapa rasa gudeg begitu legit dan enak? Semua itu terletak dari rahasia bumbu dan cara pengolahan bahan baku makanannya *lho*. Nangka yang digunakan adalah nangka yang tingkat kematangannya cukup. Bumbu yang digunakan pun lengkap.

Gudeg dimasak dengan cita rasa yang manis disertai dengan aneka lauk, seperti ayam, telur, tempe, tahu, dan sayur krecek pedas. Selain itu, yang tidak kalah penting adalah gudeg dimasak dengan menggunakan kuali atau kendil yang dipanasi di atas tungku api berbahan bakar

kayu kering. Proses memasaknya membutuhkan waktu yang cukup lama agar bumbu dapat merasuk ke dalam potongan nangkanya. Wah … sudah pasti enak sekali *lho* rasanya!

Gudeg yang ada di Yogyakarta dibedakan menjadi dua macam, yaitu gudeg kering dan gudeg basah. Ayo gudeg yang mana yang kalian suka? Perbedaannya terletak pada kuah areh yang dituangkan di atas sajian gudeg. Untuk gudeg basah biasanya kuah arehnya lebih encer dan relatif tidak tahan lama, sedangkan gudeg kering akan memiliki daya tahan lebih lama dan memiliki rasa yang lebih manis.Jika sobat semua ingin membawa oleh-oleh berupa makanan gudeg, pilihlah gudeg kering ya karena akan lebih tahan lama, bisa sampai dua hari.

Ruang Info

Areh adalah kuah yang sangat kental terbuat dari santan kelapa bercampur dengan ampas minyak kelapa atau disebut blondo.



Sumber: nyamleng.wordpress.com

Kira-kira sulit tidak ya cara memasak gudeg? Daripada sobat semua penasaran, ayo kita simak ya resep cara membuat gudeg berikut ini!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 1 kg nangka muda
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, geprek
- 1 batang serai, geprek
- 1 liter santan encer
- 500 ml air
- 1 sendok teh garam
- 5 butir telur rebus
- ¼ ekor ayam kampung
- bumbu yang dihaluskan: 15 siung bawang merah, 6 siung bawang putih, 8 butir kemiri yang disangrai, 3 sendok makan ketumbar, 135 gram gula merah dan ½ sendok makan garam

Cara memasak

- Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, gula merah, dan garam dengan sedikit air.
- Masukkan nangka muda, ayam, serai, lengkuas, daun salam, bumbu halus, gula merah, garam , air dan santan. Masak selama 1 jam.

- Setelah 30 menit, masukkan telur rebus dan santan. Masak selama 3 jam.
- Sajikan gudeg nangka bersama kuah santan areh.

Bagaimana? Apakah sobat semua sudah menyimak caranya? Sobat, karena permintaan gudeg tidak hanya berasal dari dalam Yogyakarta, pesatnya perkembangan teknologi pengemasan makanan menjadikan gudeg lebih bisa dinikmati kapan dan di mana saja. Gudeg saat ini dapat dijumpai dalam kemasan kaleng yang memiliki masa kedaluwarsa yang lebih lama dan dapat dipesan secara daring (*online*) dan diantar ke mana saja. Hebat bukan? Sobat pun bisa memesan secara daring *lho*. Kecanggihan teknologi memang luar biasa tetapi kita semua harus bisa secara positif memanfaatkannya.

B. Gudeg Manggar

Pada perkembangannya ada pula gudeg yang berbahan dasar manggar. Rasanya pun tak kalah enak dari gudeg nangka. Harga gudeg manggar jauh lebih mahal *lho* .... karena bahan baku manggar.

Bagian manggar yang digunakan hanyalah bagian yang paling muda dari keseluruhan bunga kelapa serta hanya berasal dari pohon kelapa yang sudah tidak produktif lagi. Wah, kebayang ya sulitnya bagaimana untuk memperoleh bunga manggar?

Gudeg manggar ini memiliki tekstur yang lebih padat, berserat, dan tebal. Akan tetapi, cita rasa nikmatnya tetap sama dengan gudeg nangka. Bagi para penderita penyakit mag, gudeg ini aman utuk dikonsumsi karena manggar tidak mengandung gas seperti halnya buah nangka.

Pada awalnya, gudeg manggar hanya disajikan dalam acara-acara tertentu, seperti perayaan hari raya agama, pesta keluarga, dan acara khusus lainnya. Seiring berjalannya waktu, gudeg manggar ini kemudian menjadi sajian makanan sehari-hari bagi masyarakat daerah Bantul, Yogyakarta. Bahkan, ada festival gudeg manggar *lho* di Bantul. Festival gudeg manggar yang telah mendunia ini diikuti lebih dari dua puluh lima pembuat gudeg manggar yang tersebar di seluruh penjuru Yogyakarta. Festival ini memiliki tujuan agar masakan gudeg manggar tetap lestari dan terjaga, baik rasa maupun pamornya.

Cara memasak gudeg manggar ini pun sama dengan gudeg nangka. Gudeg ini dimasak dengan bumbu rempah-rempah yang lengkap, seperti ketumbar, merica, pala, bawang putih, bawang merah, lengkuas, jahe, daun salam, daun jeruk, dan batang serai. Untuk mendapatkan manggar yang empuk, manggar harus direbus terlebih dahulu. Setelah itu, manggar dimasak dengan bumbu yang dihaluskan dan santan. Proses memasaknya pun

membutuhkan waktu yang lama agar bumbu dapat meresap sempurna ke dalam manggarnya. Manggar yang sudah masak akan berubah warna dari kuning menjadi coklat. Olahan manggar ini juga dilengkapi dengan lauk-pauk seperti pada gudeg nangka, yaitu ada telur ayam kampung, tempe, dan tahu.

Gudeg manggar ini dapat sobat temui di daerah Bantul *lho*. Seraya menikmati indahnya tempat wisata di kawasan Bantul, sobat pun dapat mampir untuk menikmati sensasi rasa yang lezat dari gudeg manggar ini. Ada banyak warung gudeg di sana, di antaranya Warung Bu Dullah di Mangir, Warung Bu Jumilan di Mangir, Gudeg Manggar Bu Yayuk di Kasihan, dan Warung Kopitiam Oey di Kota Yogyakarta.

Ruang Info

Manggar adalah bunga dari pohon kelapa. Memotong putik bunga kelapa yang masih muda merupakan salah satu cara untuk menyuburkan pohon kelapa. Bunga kelapa yang sudah dipetik inilah yang digunakan sebagai bahan olahan gudeg manggar.



Sumber: sarihusada.co.id

Mangut Lele

Lele Santan Pedas yang Nikmat



Sumber: m.detik.com

Sobat, ikan lele adalah makanan kesukaan Ajeng *lho*! Ikan lele ini memiliki bentuk yang khas. Apa sobat tahu? Ikan lele memiliki kulit yang licin dan mempunyai kumis yang panjang di sekitar mulutnya. Ikan jenis ini hidup di air tawar.

Harga ikan lele sangatlah terjangkau di kalangan masyarakat dan budi dayanya pun sangatlah mudah. Karena jumlah ikan lele yang banyak dan mudahnya untuk diolah, muncullah berbagai macam olahan ikan lele, misalnya digoreng dan dibakar. Namun, ada pula yang diolah pedas dengan menggunakan kuah santan, yaitu mangut lele.

Beberapa bumbu yang digunakan untuk memasak mangut adalah bawang putih, bawang merah, daun salam, cabai, lengkuas, kencur, jahe, kunyit, daun jeruk, daun salam, serai, dan garam. Bumbu yang lengkap inilah yang menjadikan cita rasa kuah santannya menjadi enak.

Sebelum dimasak olahan mangut, lele dibersihkan dan digoreng atau dipanggang terlebih dahulu. Ada pula yang memasak lele dengan cara diasap di atas kayu bakar. Caranya, lele ditusuk menggunakan tusuk yang terbuat dari bambu kemudian diasap hingga matang dan kering serta berwarna kehitaman. Kelebihan dengan cara diasap ini adalah ikan lele yang telah dimasak tetap kesat, beraroma khas dan tidak hancur serta tahan lebih lama.

Teknik pengasapan merupakan salah satu cara teknik pengawetan ikan. Hal ini dikarenakan asap mengandung unsur-unsur kimia yang dapat berperan sebagai desinfektan, yaitu menghambat pertumbuhan mikroorganisme/bakteri yang menyebabkan bau tengik. Berdasarkan penelitian laboratorium, asap yang dihasilkan dari bahan bakar kayu memiliki kandungan berupa air, asam asetat, alkohol, aldehid, keton, asam formiat, fenol, dan karbon dioksida. Selain ikan lele, banyak ikan lain yang diawetkan dengan cara diasapkan. Contohnya adalah ikan pari, ikan manyung, ikan cakalang, ikan marlin, ikan patin, dan ikan cucut.

Wah, teknik pengawetan yang alami, ya! Pengasapan ini murni tanpa menggunakan bahan-bahan kimia yang dapat membahayakan kesehatan tubuh kita.

Ruang Info

Teknik pengasapan dapat dilakukan dengan cara menggantung ikan di atas kayu yang sudah dibakar. Pengasapan ikan membutuhkan waktu kurang lebih 2—4 jam.



Sumber: re-tawon.com

Jadi penasaran nih, yuk kita intip beberapa warung yang menjual mengut lele di Yogyakarta, di antaranya Mangut Lele Mbah Marto, di Dusun Geneng, Jalan Parangtritis-Sewon, Mangut Lele Yu Mur, di Dusun Metok, Kretek, Mangut Lele Bu Is, di Jalan Imogiri Barat Km 12, dan Mangut Lele Asap Pasar Lempuyangan.

Dalam menyajikan mangut lele, para penjual kerap kali menambahkan makanan pendamping lainnya. Makanan pendampingh yang sering disajikan, antara lain, adalah oseng-oseng lombok ijo, sambal terasi, oseng, daun pepaya, sayur krecek, sayur buntil (sayur daun pepaya yang dibuntal dan dimasak dengan kuah santan),trancam (aneka sayur mentah dengan bumbu kelapa), serta lalapan kemangi dan timun.

Wah, sepertinya mantap sekali ya sobat aneka masakannya? Sobat pun bisa *lho* mencoba membuat sendiri di rumah.

Sebagai penggemar ikan lele, tentu saja agar tidak bosan dalam penyajiannya di meja makan, sajian mangut lele ini pantas kita coba. Ayo kita simak cara membuatnya!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 10 ekor ikan lele, bersihkan dan digoreng
- 4 buah cabai merah
- 7 buah cabai rawit

Ruang Info

Tahukah Sobat, ikan lele mengandung vitamin D yang tinggi *lho*! Selain itu, rendah lemak, mengandung vitamin B-12, dan mengandung asam lemak omega-6 yang tinggi. Asam lemak omega-6 bermanfaat untuk menjaga organ jantung dan otak. Sementara itu, vitamin B-12 pada ikan lele sangat penting untuk membantu memecah makanan yang dikonsumsi menjadi bentuk energi.

- 2 batang serai
- 4 lembar daun salam
- 5 lembar daun jeruk
- santan dari 1 butir kelapa
- minyak goreng secukupnya untuk menumis
- garam secukupnya
- 2 cm jahe, memarkan
- 3 cm lengkuas, memarkan
- bumbu yang dihaluskan: 10 siung bawang metah, 6 siung bawang putih, 2 butir kemiri yang telah disangrai, ketumbar secukupnya, kencur secukupnya, 7 buah cabai rawit, 4 buah cabai merah besar

Cara memasak mangut lele

- Sebelum lele digoreng, bersihkan dan rendam dengan ketumbar yang sudah dihaluskan, garam, dan air jeruk nipis untuk menghilangkan bau amis ikan. Setelah itu, goreng hingga matang.
- Langkah selanjutnya, tumis bumbu halus hingga matang serta tambahkan garam dan gula.
- Masukkan santan kelapa setelah bumbu matang dan mengeluarkan aroma harum.
- Setelah kuah mendidih, masukkan ikan lele dan masak hingga kuah mengental.
- Mangut lele siap disajikan.

Mi Lethek

'Mi Kotor' tapi Enak



Sumber: kooliner.com

Mi *lethek* merupakan mi khas daerah Bantul, Yogyakarta yang memiliki warna keruh kecoklatan. Nama *lethek* berasal dari bahasa Jawa yang berarti kotor. Namun, sobat semua tidak perlu khawatir karena kotor itu hanya penampilannya saja. Cara pembuatannya tetap bersih dan rasanya pun dijamin tidak kalah dengan jenis mi yang lain. Mi *lethek* ini alami *lho*! Dalam proses pembuatannya mi ini tidak menggunakan bahan tambahan zat kimia, seperti pewarna, pemutih, bahan pengenyal, ataupun pengawet. Jadi, mi ini pasti aman dikonsumsi.

Warna keruh kecoklatan dari mi *lethek* ini berasal dari tepung gaplek (singkong yang sudah dikeringkan). Cara pembuatannya pun masih tradisional, yaitu dengan menggunakan alat penggiling tradisional berbentuk silinder besar yang ditarik oleh sapi.

Lalu, bagaimana cara membuat mi *lethek* itu? Adonan mi yang sudah terbentuk dari proses penggilingan dikukus. Setelah kadar airnya diatur, adonan dikukus kembali dan dipotong-potong besar. Selanjutnya, mi dicetak dengan menggunakan mesin pres. Tidak cukup sampai di situ, mi kemudian didinginkan dan dimasukkan ke dalam oven lagi keesokan paginya. Setelah itu, mi dicuci dan dijemur di bawah terik matahari.

Ternyata tidak mudah bukan untuk membuat mi lethek? Prosesnya cukup lama dan membutuhkan tenaga yang banyak *lho*. Namun, di daerah Bantul sekarang sudah ada tempat yang memproduksi mi *lethek*. Jadi, kita tidak perlu membuatnya sendiri karena dapat membelinya di sana.

Apabila dibandingkan dengan mi yang lain, mi *lethek* memiliki ukuran yang lebih tebal dan tekstur yang lebih kenyal. Mi *lethek* dapat diolah menjadi aneka macam olahan mi, seperti mi rebus dan mi goreng. Beberapa warung yang menyajikan mi *lethek,* di antaranya, adalah Warung Mie Lethek Kang Sum, eks Pasar Imogiri, Mie Lethek Mbah Mendes, di Jalan Imogiri Timur Sorobayan, Sanden, Bantul, Bakmi Lethek Sor Pring, di Tegal Layang, Pandak, Bantul dan Warung Bumi, di Jalan Imogiri Mangunan KM.3, Wukirsari.

Ruang Info

Salah satu kuliner di Jogja yang dikunjungi oleh mantan Presiden AS, Barack Obama, adalah mi *lethek*. Mi *lethek* ini merupakan mi organik karena diolah tanpa menggunakan bahan kimia tambahan. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa dalam mi *lethek* ini terdapat kandungan zat besi, protein, serta karbohidrat cukup tinggi yang baik untuk kesehatan.

Sobat pasti sudah hafal kan bagaimana bumbu untuk membuat mi goreng atau mi rebus? Bumbu dasarnya hanyalah bawang putih, merica, dan garam. Untuk cara memasak mi *lethek* pun demikian, untuk bahan-bahan pelengkap dapat ditambahkan sesuai dengan selera ya. Berikut Ajeng beri gambaran cara membuat mi *lethek* goreng!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 200 gram mi *lethek*
- 50 gram wortel, parut kasar
- 50 gram kubis, iris
- 1 buah tomat, potong-potong
- 1 batang daun bawang, potong kecil
- sedikit daun seledri, potong-potong
- 1/2 sendok teh garam
- 3 sendok makan kecap manis
- 3 buah bawang merah, iris tipis
- minyak goreng secukupnya
- bumbu yang dihaluskan: 2 siung bawang putih, 3 siung bawang merah dan 1/4 sendok teh merica butiran

Cara memasak Mi *Lethek*

- Rebus mi *lethek* hingga matang, tiriskan lalu lumuri dengan sedikit minyak goreng agar tidak lengket.

Panaskan 3 sendok makan minyak goreng, tumis bawang merah iris hingga layu.

- Masukkan bumbu yang dihaluskan, tumis hingga harum, tambahkan wortel parut dan kubis, masak hingga layu, lalu masukkan tomat, daun bawang dan daun seledri.
- Tambahkan sedikit air dan masukkan kecap manis dan garam.
- Masukkan mi *lethek*, aduk hingga semua bumbu tercampur rata dengan mie dan air habis.
- Matikan api dan mi *lethek* siap untuk disajikan.

Nasi Kucing

Nasi Bungkus Kecil dengan Aneka Lauk



Sumber: makandijogja.com

Nasi kucing atau dalam bahasa Jawa dikenal dengan *sego kucing* merupakan nasi yang dibungkus dengan daun pisang dan ditakar dalam porsi kecil. Di dalamnya terdapat lauk pauk yang bermacam-macam, seperti oseng tempe, oseng jamur tiram, sambel teri, ataupun bihun goreng.

Penjual nasi kucing juga menyediakan lauk pauk pelengkap yang terpisah dari bungkusan nasi tersebut, di antaranya sate telur puyuh, sate usus, sate keong, sate ati, sate bakso, ceker bacem, tempe bacem, tahu bacem, kepala ayam bacem, aneka gorengan, dan aneka jajanan pasar.

Minuman yang dijual pun beragam pula, ada wedang jahe, susu jahe, teh manis, air jeruk, dan kopi. Proses pemasakan airnya pun masih menggunakan bara arang. Inilah yang menjadikan minuman panas di angkringan menjadi lebih mantap. Selain untuk memasak air, bara arang juga digunakan untuk membakar aneka baceman sesuai dengan permintaan pembeli.

Nasi kucing ini dijajakan dengan gerobak dorong. Masyarakat Yogyakarta kerap kali menyebutnya angkringan, sementara masyarakat Solo menyebutnya *hik* (hidangan istimewa ala kampung). Gerobak angkringan biasa ditutupi dengan terpal plastik berwarna oranye atau biru dan berukuran besar yang cukup untuk sekitar 8 orang pembeli. Angkringan pada umumnya buka saat menjelang petang hingga larut malam.

Angkringan berasal dari suku kata angkring/ *nangkring* yang berarti duduk santai. Suasana yang harmonis dan akrab tercipta di antara pengunjung yang datang membeli. Harga yang murah meriah menjadi daya tarik tersendiri bagi para pembelinya. Pembeli berasal dari berbagai kalangan. Mereka tidak hanya berasal dari kalangan masyarakat kecil dan menengah ke bawah. Konsep angkringan yang sekarang ini juga diperuntukkan bagi masyarakat menengah atas. Mereka melebur dan membaur tanpa memandang status. Asyik bukan?

Di Yogyakarta warung angkringan dapat ditemui hampir di setiap pinggir jalan. Banyak sekali *lho*! Masyarakat biasanya mencari angkringan berdasarkan suasana tempatnya, variasi lauk pauknya, dan yang terutama adalah nasi sambal terinya. Beberapa angkringan di Yogyakarta yang cukup legendaris adalah Angkringan Lik Man di utara Stasiun Tugu, Angkringan Pakualaman, Angkringan KR, Angkringan Wijilan, Angkringan JAC atau Pendopo nDalem di Jalan Sompilan-Ngasem, Angkringan Pak Jack di Jalan Jend. Sudirman, Angkringan Bonbin dekat Kebun Binatan Gembira Loka, Angkringan Lik Adi, Angkringan Klebengan, Angkringan Pak Satari di Jalan Magelang Km 15, Angkringan Sendang di Jalan Solo, Angkringan Jeng Nana di Jalan

C. Simanjuntak, Angkringan Galau di Condongcatur, Angkringan BK Ngasem di Ngasem, Angkringan Kali Code, dan House of Raminten di Jalan FM Noto 7 Kotabaru.

Di antara banyaknya angkringan yang tersebar di seluruh penjuru Yogyakarta, Angkringan Lik Man merupakan salah satu pionir angkringan di Yogyakarta. Lik Man merupakan generasi penerus dari Mbah Pairo yang merupakan seorang pendatang dari Cawas, Klaten pada tahun 1950-an. Pada awal usahanya, Mbah Pairo berjualan menggunakan pikulan atau dikenal dengan sebutan 'ting-ting hik'.

Wah, pasti berat sekali ya jika harus berjalan jauh dan memikul berbagai macam nasi dan lauk pauk. Dengan model angkringan sekarang, pembelilah yang harus datang ke warung angkringan dan memilih berbagai makanan yang ingin dibeli.

Ruang Info

Ceret angkringan pada umumnya memiliki ukuran besar dan leher yang panjang. Hal ini berbeda dengan ceret rumahan yang cenderung bulat dan pendek. Dalam satu gerobak angkringan biasanya ada 2 buah ceret, yaitu berisi air putih dan air jahe.



Sumber: dokumentasi pribadi

Nasi Pecel

Salad Sayur dengan Bumbu Kacang



Sumber: www.wisatalah.com

Nasi pecel atau *sego pecel* merupakan olahan makanan yang berbahan baku sayuran dengan bumbu kacang sebagai topingnya. Sayurannya pun bervariasi, seperti kacang panjang, tauge, bayam, kenikir, bunga turi, kol, dan kecipir. Bumbu kacangnya memiliki rasa manis pedas dengan bahan dasar bawang putih, cabai, daun jeruk, gula jawa, garam, serta kencur.

Nasi pecel biasa dinikmati dengan lauk-pauk pelengkap, di antaranya telur ceplok, telur asin, gorengan, baceman, sate telur, olahan ayam, ikan wader goreng, perkedel kentang, atau peyek kacang.

Di Jawa, banyak terdapat jenis nasi pecel. Namun, yang membedakan nasi pecel Yogyakarta dengan nasi pecel di kota lain terletak pada bunga turinya. Bunga turi ini memiliki cita rasa yang unik.

Untuk mendapatkan bunga turi tidaklah mudah. Pohon bunga turi dapat ditemukan di pinggir sawah daerah pedesaan. Di kota jarang sekali dapat kita temukan bunga turi. Oleh karena itu, penjual nasi pecel yang berada di daerah kota jarang sekali mengolah bunga turi menjadi bahan baku sayuran pecel. Pecel yang menggunakan bunga turi banyak dijumpai di daerah Imogiri, Bantul.

Selain di Imogiri, masih banyak *lho* warung penjual nasi pecel yang rasanya luar biasa. Kita simak ya di mana saja!

1. Pecel Wader Pak Bejo

   Pecel wader Pak Bejo terletak di Dusun Wiyoro, Banguntapan, Bantul. Sajian pecelnya hampir sama dengan nasi pecel yang lain. Namun, yang membedakan adalah lauknya yang berupa ikan wader goreng. Ikan wader berukuran kecil digoreng dengan balutan tepung tipis agar terasa lebih renyah di mulut.

2. SGPC Bu Wiryo

   SGPC atau Sego Pecel Bu Wiryo sudah berdiri sejak 1959. Warung ini terletak di Jalan Agri Caturtunggal VIII Klebengan. Pecel ini disajikan dengan semangkuk sop dan tempe tahu goreng.

3. Pecel Baywatch

   Pecel Baywatch terletak di Dusun Semanggi, Sembungan, Kasihan, Bantul. Namanya yang menarik kerap kali menjadikan pembeli penasaran. Baywatch digunakan sebagai nama warungnya karena pemilik warung, yakni Mbah Warno Pawiro, dalam melayani penjualnya kerap kali hanya menggunakan pakaian dalam. Namun, sensasi nasi pecel yang dijajakan cukup mantap *lho* ...!

4. Pecel Bu Ramelan

   Warung pecel ini terletak di Jalan Laksda Adisutjipto. Berbeda dengan kebanyakan pecel, warung pecel Bu Ramelan ini menyajikan nasi pecel dengan bumbu

kacang yang cenderung asin dan gurih karena bumbu pecelnya mengadopsi rasa dari daerah Magetan, Jawa Timur.

5. Pecel Kembang Turi Imogiri Sudaryani
   Warung pecel kembang turi ini terletak di selatan Yogyakarta, yaitu daerah Imogiri dekat dengan makam Raja Mataram. Jika sobat semua berkunjung ke objek wisata di Imogiri, sobat dapat mampir dan menikmati pecel kembang turi yang rasanya sangat lezat. Lauknya pun bermacam-macam *lho*!
6. Pecel Pincuk Gumilang
   Warung ini berada di Jalan Laksda Adisutjipto Km 6. Warung ini menyediakan nasi pecel khas Blitar. Yang khas dari pecel ini adalah bumbu kacangnya yang lebih halus dan lembut serta rasanya yang lebih manis serta sedikit pedas.
7. Nasi Pecel Handayani
   Warung Handayani yang lebih terkenal dengan sayur berongkosnya juga menyajikan nasi pecel yang sangat lezat. Warung ini terletak di Alun-Alun Selatan Yogyakarta.

Proses pembuatan nasi pecel ini sangatlah mudah, sobat. Mengapa mudah? Sayuran sebagai bahan utama pecel cukup dipotong-potong, dicuci, dan direbus hingga masak. Kalau begitu Ajeng siapkan tutorialnya, ya!

Bahan-bahan yang digunakan

- 1 ikat bayam, diambil daun yang ujung dan dicuci bersih
- 10 buah bunga turi, cuci bersih
- 1 ikat kenikir, potong dan cuci bersih
- 75 gram tauge
- 5 buah kacang panjang, potong 5 cm dan cuci bersih
- bahan sambal kacang: 100 gram kacang tanah, 3 buah cabai rawit, 3 lembar daun jeruk, 5 cm kencur, ½ sendok teh garam, 1 sendok teh asam Jawa, gula merah secukupnya

Ruang Info

Turi merupakan pohon kecil yang merupakan anggota suku Fabaceae. Bunga turi memiliki 2 warna, yaitu merah dan putih. Khasiatnya pun bermacam-macam, seperti mengobati sariawan, mencegah stroke, obat herbal detoksifikasi (mengeluarkan racun dari dalam tubuh), menjaga tekanan darah, menjaga daya tahan tubuh (vitamin C tinggi), menjaga kelembaban kulit, meningkatkan nafsu makan, dan meningkatkan hemoglobin.



Sumber: pondokibu.com

Cara membuat pecel

- Didihkan air dalam panci dan beri garam sebanyak 1 sendok teh.
- Rebus semua sayuran yang sudah dicuci bersih secara bergantian.
- Setelah matang, tiriskan di dalam wadah saringan agar air sisa rebusan tidak tertinggal di dalam sayuran.
- Haluskan bumbu kacang dan seduh dengan air matang secukupnya serta aduk hingga tercampur rata.
- Sajikan bersama dengan lauk favorit.

Oseng-Oseng Mercon

Daging Tumis Pedas dengan Banyak Cabai yang Mantap



Sumber: IM3 OOredoo PLB on Twitter

Mendengar kata mercon, pikiran kita langsung tertuju pada salah satu petasan yang memiliki daya ledak yang tinggi. Namun, nama yang disandang oleh oseng-oseng mercon tertuju pada rasa daging yang diolah dengan menggunakan banyak cabai. Sensasi rasa pedasnya benar-benar menjadikan lidah penikmatnya seperti meledak, bahkan dapat menyebabkan keringat menetes deras *lho*!

Bahan utama yang digunakan dalam oseng-oseng mercon adalah kikil, gajih, kulit, tulang muda, dan tetelan daging sapi. Sementara itu, bumbu yang digunakan adalah merica, bawang putih, gula merah, cabai rawit garam, daun salam, dan lengkuas. Setelah ditumis, oseng-oseng mercon ini terlihat sangat berminyak. Minyak ini dihasilkan dari bahan utama yang mengandung lemak yang karena proses pemanasan, lemak meleleh hingga membentuk minyak.

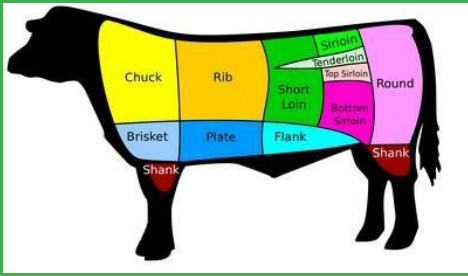
Empuknya daging dan pedasnya bumbu menjadikan paduan lauk pelengkap nasi ini diburu oleh penikmatnya. Dalam penyajiannya, oseng-oseng mercon dilengkapi dengan nasi dan potongan timun.

Warung penjual oseng-oseng mercon di Yogyakarta sekaligus pionir adalah Oseng-oseng Mercon Bu Narti. Istilah 'oseng-oseng mercon' diberikan oleh seorang budayawan yang terkenal di Yogyakarta, yaitu Cak Nun. Karena pedasnya yang luar biasa inilah nama tersebut disematkan pada warung Bu Narti.

Penikmat oseng-oseng mercon ini banyak berasal dari daerah lain. Namun, tidak perlu khawatir karena saat ini oseng-oseng mercon Bu Narti sudah tersedia dalam bentuk kalengan dan bisa dipesan secara daring (*online*). Keren sekali ya! Kalau sobat ingin membuat oseng-oseng mercon sendiri, juga bisa *lho*. Caranya kita simak di bawah ini ya!

Ruang Info

Apakah Sobat mengenal bagian-bagian daging sapi? Ayo kita simak ya penjelasan berikut! Bagian pemotongan daging sapi, antara lain, adalah daging has dalam (*tenderloin)*, has luar *(sirloin)*, *T bone* (dua jenis potongan yang dipisahkan oleh tulang berbentuk T), *chuck* (paha depan), iga sapi (strip), *rump* (tanjung), *lamosir* (daging yang lunak), *brisket* (sanding lumar), *shank* (sengkel/skengkel), *knuckle* (diambil dari bagian atas paha belakang sapi), dan ekor sapi.



Sumber: resepcaramemasak.org

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 500 gram daging sapi (tetelan/koyor), potong dadu
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan
- 3 cm lengkuas, digeprek
- gula merah dan garam secukupnya
- kecap manis secukupnya
- minyak goreng secukupnya
- air putih matang
- bawang goreng untuk taburan
- bumbu yang dihaluskan: 10 buah cabai rawit, 5 buah cabai merah besar, 5 siung bawang putih, 10 siung bawang merah, dan 2 cm jahe

Cara memasak oseng-oseng mercon:

- Panaskan minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan dan masak hingga matang.
- Masukkan daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan serai kemudian aduk hingga aromanya harum.
- Masukkan daging sapi dan aduk hingga bumbu merata ke dalam daging. Tambahkan air secukupnya.
- Tambahkan gula merah, garam dan kecap manis.
- Aduk hingga bumbu meresap ke dalam daging.
- Siap disajikan bersama taburan bawang goreng.

Sate Kere Kupat Sayur

Sensasi Sate dan Kuah Santan yang Pas Banget di Lidah



Sumber: dokumentasi pribadi

Sobat apakah pernah mendengar istilah satai kere (sate kere)? Kere dalam bahasa Indonesia berarti miskin. Namun, sate kere yang satu ini tidak akan membuat kita miskin *lho*! Sate kere ini malah akan membuat perut kita menjadi kenyang, bahkan ketagihan untuk memakannya. Harganya yang murah meriah inilah yang menjadikannya disebut sate kere.

Tidak seperti satai pada umumnya yang berbahan baku ayam dan kambing, sate kere adalah olahan satai berbahan baku daging sapi yang dicampur dengan gajih atau lemak sapi. Dalam satu tusuk, hanya terdapat 4 atau 5 potongan daging dengan ukuran dadu yang kecil. Satai ini dibakar dengan bumbu yang lebih terasa manis di lidah.

Sebelum dibakar, daging sapi terlebih dahulu direndam dalam bumbu agar rasanya lebih merasuk. Empuknya daging ini bukan karena daging direbus, melainkan karena proses perendaman daging dalam bumbu. Bumbu halus inilah yang menjadi kunci dari kelezatan sate kere.



Sumber: www.ceritamakan.com

Bumbunya terdiri atas bawang putih, merica, ketumbar, gula jawa, dan garam.

Proses pembakaran sate kere menggunakan bara arang. Pembakarannya pun tidak membutuhkan waktu yang lama. Kurang lebih 3 menit satai sudah siap disajikan.

Sate kere dihidangkan dengan ketupat dan sayur tempe bersantan. Sayur tempe yang terasa pedas menambah sensasi rasa yang begitu lezat. Dalam satu porsi sate kere, biasanya terdapat 5 tusuk dan disajikan dengan sambalnya juga *lho*! Sambal sate kere berbentuk cair. Sambal ini disebut dengan kuah rujak, rasanya pedas dan manis. Sobat yang menyukai pedas dapat menambahkan sambal kuah rujak ini ke dalam hidangan sate kere.

Sate kere yang ada di Yogyakarta berbeda dengan yang ada di Solo. Sate kere yang dijajakan di Solo merupakan satai yang terbuat dari tempe gembus. Tempe gembus adalah tempe yang terbuat dari ampas tahu. Sate kere gembus ini merupakan masakan yang juga dihidangkan ketika Pak Jokowi menikahkan puterinya di Solo *lho*!

Beberapa warung yang menjajakan sate kere di Yogyakarta, antara lain, adalah Sate Kere Mbah Mardi di Jalan Godean Km 7, Sate Kere Mbak Dina di Jalan Jambon Kricak, Sate Kere Kupat Sayur Bu Bambang di Jalan Godean Km 7,5, Sate Kere Lek Jimmy di Jalan

Kaliurang, dan Sate Kere Pasar Legi Kotagede di Jalan Mentaok Raya, Purbayan, Kotagede.

Ruang Info



Ketupat atau kupat adalah makanan yang berbahan baku beras yang diolah di dalam wadah yang terbuat dari anyaman janur (daun kelapa muda). Beras yang dimasukkan dalam ketupat akan matang jika direbus dalam waktu yang lama dan beras yang diisikan haruslah maksimal tiga per empat dari wadah anyaman janur. Jika berlebih ketupat tidak akan matang. Setelah direbus, ketupat ditiriskan dan digantung agar lebih tahan lama.

Sate Klatak

Sate Daging Kambing yang Original lho Rasanya!



Sumber: nuranwibisono.net

Sate *klatak* merupakan satai khas Yogyakarta. Satai ini berbahan baku daging kambing muda yang hanya dimasak dengan bumbu sederhana, yaitu garam. Kambing yang digunakan adalah kambing yang umurnya di bawah lima bulan sehingga dagingnya lebih empuk ketika dinikmati.

Yang lebih unik, tusuk yang digunakan untuk membakar adalah jeruji besi. Mengapa hanya diberi bumbu garam saja? Bumbu yang hanya berupa garam memiliki tujuan agar daging kambing yang dibakar masih memiliki citra rasa yang original atau asli, yakni aroma daging kambing yang tidak tercampur dengan bumbu yang lainnya. Mengapa menggunakan tusuk dari jeruji besi sepeda dan bukan tusuk bambu? Jeruji yang terbuat dari besi jika dibakar akan dapat menghantarkan panas. Jika daging ditusuk dengan jeruji dan dibakar, daging yang berada di bagian dalam juga akan matang dan empuk karena panasnya besi akan menyebar langsung ke dalam daging. Berbeda dengan tusuk yang terbuat dari bambu atau lidi, terkadang daging yang masak hanya bagian luarnya dan tidak sampai masuk ke dalamnya. Sobat pasti tahu bukan, bahwa besi merupakan konduktor atau penghantar panas yang baik.

Walaupun bumbunya sederhana, sate *klatak* ini merupakan menu unggulan yang ada di deretan kuliner khas Yogyakarta. Bahkan, ada *tagline* yang menyebutkan,

"Tidak lengkap ke Yogyakarta jika tidak mencoba mencicipi sate klatak". Karena populernya, salah satu tempat adegan syuting film "Ada Apa dengan Cinta" juga ada di sate *klatak* lho! Keren bukan?

Sejarah penamaan sate *klatak* menurut cerita berasal dari bunyi daging yang sedang dibakar. Karena daging sebelum dibakar ditaburi garam, ketika dibakar akan menghasilkan bunyi yang unik, yaitu 'klotak-klotak'.

Dalam penyajiannya, sate *klatak* ini dilengkapi dengan nasi putih, kuah gulai, serta potongan kubis dan timun. Gulai kaya akan rempah-rempah yang tentu saja akan menambah cita rasa yang unik dari sate *klatak* ini.

Sate *klatak* berdiri pada tahun 1946. Pionir penjual sate *klatak* ini adalah Mbah Ambyah yang bertempat di Pasar Jejeran, Pleret, Bantul di bawah pohon melinjo. Pada awalnya, Mbah Ambyah berjualan sate dengan berjalan kaki memikul kerombong dan berkeliling. Kini, usaha tersebut diturunkan pada generasi penerusnya. Sate *klatak* banyak dijual di daerah sepanjang Jalan Imogiri Timur, Bantul.

Beberapa penjual sate *klatak* yang sudah terkenal, antara lain, adalah Sate Klatak Pak Bari di Pasar Jejeran, Wonokromo, Pleret; Sate Klatak Pak Pong di sebelah barat Pasar Wonokromo; Sate Klatak Pak Jupaeni si Pasar Wonokromo; Sate Klatak Pak Jono di area parkir

Pasar Jejeran; Sate Klatak Pak Untung di Jalan Imogiri Timur Km 9; Sate Klatak Pak Jede di Jalan Nologaten, Depok, Sleman; Sate Klatak Pak Dakir di Jalan HOS Cokroaminoto, Pasar Klithikan; Sate Klatak Pak Yakut di Jalan Wates Km 3, Sate Klatak Pak Jeje di Jalan Magelang Km 6,5; dan Sate Klatak Bu Jazim di Jalan Imogiri Timur Km 9,5.

Wah, semakin penasaran ya bagaimana keunikan rasa sate daging kambingnya yang berpadu dengan kuah gulai yang mantap! Agar tidak penasaran, kita coba yuk bagaimana cara memasak sate *klatak* ala Chef Ajeng berikut!

Bahan-bahan untuk rendaman daging kambing

- 500 gram daging kambing muda dipotong dadu
- 6 siung bawang putih
- 2 butir kemiri yang disangrai
- merica secukupnya
- garam secukupnya

Bahan-bahan untuk kuah gulai

- 300 gram daging kambing dipotong dadu
- ½ sendok teh kayu manis bubuk
- ¼ sendok teh cengkeh bubuk
- 2 batang serei yang dimemarkan pangkalnya

- ¼ sendok teh jinten
- 1 sendok makan ketumbar bubuk
- 1 sendok makan air asam jawa
- 3 lembar daun jeruk
- 500 ml santan cair
- 200 ml santan kental
- 3 sendok makan minyak goreng

Bahan bumbu gulai yang dihaluskan

- 2 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 2 cm kunyit
- 3 cm lengkuas
- 3 butir kemiri yang disangrai
- 2 cm jahe
- garam secukupnya
- merica secukupnya

Cara memasak sate *klatak*

- Tusuk daging kambing dengan aneka bumbu yang sudah dihaluskan (bawang putih, kemiri, merica dan garam).
- Bakar sate di atas bara arang hingga matang dengan sesekali mengoleskan bumbu halus.
- Jika sudah masak, sisihkan.

- Untuk membuat kuah gulai, panaskan sedikit minya, kemudian tumis bumbu yang sudah dihaluskan.
- Masukkan daun jeruk dan serai kemudian tumis hingga harum.
- Masukkan daging kambing, aduk hingga berubah warna.
- Masukkan semua bumbu dan tambahkan santan encer. Aduk hingga matang.
- Tambahkan santan kental dan aduk hingga matang.
- Sate *klatak* dengan kuah gulai siap untuk disajikan.

Sego Abang Sayur Lombok Ijo

Nasi Merah dan Sayur Tempe Khas Gunungkidul



Sumber: travelingyuk.com

Sego abang atau nasi merah dengan sayur tempe lombok ijo merupakan makanan khas dari daerah Gunungkidul, Yogyakarta. Namun, seiring dengan semakin banyaknya pencinta makanan ini, banyak warung penjual *sego abang* lombok ijo yang ditemui di kabupaten lain, selain Gunungkidul.

Sego abang merupakan nasi yang berwarna merah alami. Nasi merah aman bagi penderita penyakit diabetes karena memiliki kadar gula yang rendah. Selain itu, nasi merah juga banyak mengandung serat, vitamin, dan mineral serta bagus untuk pencernaan. Untuk memasak nasi merah ini diperlukan cara khusus. Jika sembarangan dalam memasaknya, nasi akan tidak matang atau keras. Nasi merah membutuhkan lebih banyak air untuk memasaknya. Sebelum dimasak, sebaiknya beras direndam dahulu kurang lebih selama 30 menit di dalam air agar lebih lunak. Setelah beras yang direndam tadi dimasak, nasi menjadi lebih pulen dan matang sempurna.

Sebagai hidangan pelengkap nasi merah, sayur tempe lombok ijo menjadi sajian yang sangat pas di lidah. Sayur lombok ijo dibuat seperti sayur lodeh dengan irisan cabai hijau dan tempe yang dipotong kecil-kecil kemudian dimasak dengan santan. Rasanya sangat gurih dan sedikit pedas. Selain itu, terdapat beberapa lauk-pauk yang kerap bersanding dengan menu utama, di antaranya

daging sapi bacem, tempe bacem, babat bacem, ati dan ampela bacem, wader goreng, ayam goreng, dan sayur gudeg daun pepaya.

Beberapa warung yang menjajakan nasi merah lombok ijo adalah Sego Abang Jirak di Semanu, Gunungkidul; Sego Abang Lombok Ijo Mbah Widji di Pakem; Sego Abang Belut Lombok Ijo Bu Murni di Jalan Godean; Dapur Desa Sego Abang Lombok Ijo di Jalan Taman Siswa, Yogyakarta; dan Warung Makan Lombok Ijo Sego Abang Khas Gunungkidul di Jalan Pakem Turi Km 1.

Resep yang satu ini bisa kita coba ya Sobat! Beras merah, yang namanya kurang terkenal dibandingkan beras putih, ternyata memiliki manfaat yang luar biasa untuk tubuh kita. Jadi, tidak ada salahnya jika kita mencoba memasaknya. Menu ini bisa menjadi menu andalan di rumah *lho*! Ayo kita simak bagaimana cara memasaknya!

Ruang Info

Mengapa digunakan nasi merah? Gunungkidul adalah daerah yang memiliki curah hujan yang rendah dan jenis tanah berbatu sehingga hanya padi tadah hujan yang sanggup tumbuh subur. Salah satu padi yang dikembangkan dan sesuai dengan kondisi daerah tersebut adalah beras merah. Jenis padi yang dapat menghasilkan beras merah adalah padi gogo, segren, dan mendel.

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- ½ kg beras merah
- ¼ kg tempe, potong kecil
- 100 ml santan kental
- 200 gram kacang panjang, potong sekitar 2 cm
- 4 siung bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 10 buah cabai hijau, potong miring
- 5 butir kemiri yang disangrai
- 1 sendok teh gula pasir dan 1 sendok teh garam
- 1 lembar daun salam
- 3 cm lengkuas dan memarkan

Cara memasak nasi merah

- Cuci beras merah hingga bersih.
- Rendam beras merah tersebut dalam air dan diamkan selama kurang lebih 30 menit.
- Masak beras merah hingga matang.

Cara memasak sasyur lombok ijo

- Rebus santan encer hingga mendidih.
- Masukkan tempe, bawang merah, bawang putih, daun salam, lengkuas, kemiri, gula pasir, dan garam.
- Setelah mendidih, masukkan cabai hijau. Aduk hingga tercampur merata.
- Angkat dan sajikan sayur lombok ijo di atas nasi merah hangat dengan pelengkap lauk- pauk favorit.

Soto Batok

Soto di dalam Mangkuk Batok Kelapa



Sumber: bomay-indo.blogspot.com

Soto adalah kuliner yang hampir ada di setiap daerah. Namanya pun bermacam-macam, seperti soto Kudus, soto Lamongan, soto Betawi, coto Makassar, soto Madura, soto Banjar, soto Medan, soto lenthok, soto tauco Pekalongan, soto Bandung, dan soto mi Bogor. Perbedaan soto tersebut terletak pada kuah dan juga hidangan pelengkapnya.

Nah, jika di daerah lain menggunakan nama daerah untuk disematkan pada namanya, di Yogyakarta menggunakan nama mangkuk atau wadah yang digunakan untuk menyajikan sotonya, seperti soto batok yang satu ini. Soto ini belum lama menambah daftar menu jenis soto yang ada di Indonesia. Keunikannya terletak pada mangkuk sotonya yang terbuat dari separo batok/ tempurung kelapa.

Soto batok yang pertama berdiri terletak di Dusun Sambisari, Desa Purwomartani, Kalasan, Sleman. Warung soto ini terletak di tengah persawahan dengan pemandangan lahan pertanian di sekelilingnya. Isian dari sato batok adalah daging sapi tanpa lemak, nasi, tauge, taburan daun seledri, dan irisan daun bawang. Pelengkap dari soto ini, antara lain, adalah sate usus, tempe goreng, dan sate telur puyuh. Rasa kuah soto yang gurih akan semakin nikmat jika ditambahkan dengan kecap, jeruk nipis, dan sambal. Rasanya sangat menggugah selera.

Harga satu mangkuk soto batok tidaklah mahal. Karena harga yang murah, tempat yang nyaman dan rasa serta penyajian yang unik, warung ini tidak pernah sepi dari pengunjung. Terlebih di hari libur, banyak pembeli yang berasal dari jauh yang singgah untuk menyantap soto batok ini.

Ada juga soto unik di daerah Purwomartani, soto itu adalah soto gerabah. Isinya hampir sama dengan soto batok, hanya penyajiannya menggunakan mangkuk yang terbuat dari gerabah.

Wah, ada-ada saja ya untuk menciptakan keunikan dari makanan yang akan dijual. Tentu saja hal aneh yang jarang didengar oleh masyarakat inilah yang akan menjadi daya tarik tersendiri sehingga masyarakat akan menjadi penasaran dan akhirnya mencoba untuk membeli dan menikmatinya. Kesan pertamalah yang harus dijaga oleh penjual. Jika kesan pertama sudah memikat hati pembeli, pembeli tak akan ragu untuk kembali mencicipi makanan itu.



Sumber: dokumentasi pribadi

Resep soto batok ini hampir sama dengan soto yang sering dimasak oleh ibu di dapur. Sobat pun bisa

membantu ibu mempersiapkan soto batok untuk keluarga di rumah. Bagaimana cara membuatnya, yuk kita simak ulasan berikut!

Bahan-bahan yang dibutuhkan:

- 500 gram daging sapi atau dapat diganti dengan ayam kampung
- garam dapur secukupnya
- gula pasir secukupnya
- 2 sendok makan minyak goreng
- 1 batang serai
- 2 dadu kaldu sapi/ayam
- 3 lembar daun salam
- kol yang diiris tipis
- tomat diiris tipis
- 50 gram tauge
- 50 gram mi sohun yang sudah disiram air panas dan tiriskan
- bawang putih goreng
- bawang merah goreng
- bumbu yang dihaluskan: 2 butir kemiri yang disangrai, 3 siung bawang merah, 2 siung bawang putih, 1 sendok teh merica.

Cara membuat soto batok:

- Rebus daging hingga empuk dan tiriskan. Kemudian, potong kecil-kecil sesuai selera.

- Air rebusan daging sapi sisihkan untuk dijadikan kuah soto.
- Tambahkan minyak goreng dan tumis bumbu-bumbu yang sudah dihaluskan (bawang putih, bawang merah, kemiri, merica) hingga harum.
- Masukkan daun salam dan serai yang sudah dimemarkan. Tumis bumbu hingga matang.
- Tuang tumisan bumbu ke dalam air rebusan daging.
- Tambahkan gula, garam, dan kaldu.
- Masak kembali hingga kuah mendidih.
- Kuah soto pun sudah siap.
- Untuk penyajiannya siapkan mangkuk.
- Isi mangkuk dengan nasi, tauge, kol, mi sohun, dan daging sapi.
- Tuang kuah soto serta taburi dengan seledri dan bawang goreng.
- Soto pun sudah siap disantap, makanlah selagi hangat ya!
- Pelengkap lain yang pantas bersanding dengan soto, antara lain, adalah tempe goreng, bergedel, satai usus, satai telur, ataupun kerupuk. Selamat menikmati sotonya ya Sobat!

Walang Goreng

Kriuknya Belalang Goreng yang Mantap



Sumber: backpackerjakarta.com

Walang atau belalang adalah adalah jenis serangga herbivora yang memiliki antena lebih pendek dari tubuhnya. Apakah belalang bisa dimakan? Sebagian orang pasti akan memandang miring terhadap makanan ini. Tidak semua belalang bisa dimakan. Jenis belalang yang digunakan sebagai bahan makanan adalah belalang kayu. Belalang kayu ini banyak ditemukan di dahan pohon jati dan semak-semak. Pada musim kemarau, populasi belalang sangatlah sedikit, sedangkan di musim penghujan populasi belalang sangat banyak sehingga produksi belalang goreng juga akan meningkat di pasaran.

Belalang goreng mulai dikenal di daerah Gunungkidul, Yogyakarta. Walaupun terkesan ekstrim, belalang goreng ini memiliki rasa yang sangat nikmat, renyah, dan memiliki kandungan protein yang tinggi. Belalang goreng kering mengandung protein dengan kadar 60% dan belalang basah mengandung kadar 40%. Selain kadar proteinnya tinggi, dalam belalang terkandung beragam jenis mineral, seperti kalsium, magnesium, potassium, sodium, fosfor, zat besi, mangan, dan tembaga. Kandungan vitaminnya pun beragam, mulai dari vitamin A, B, B1, B2, B6, E, C, asam folat hingga berbagai jenis asam lemak. Selain itu, belalang goreng ini mengandung kolesterol yang rendah.

Bagaimana cara mengolah belalang kayu ini? Apakah semua bagian tubuhnya juga ikut dimasak?

Bagian tubuh belalang goreng yang akan dimasak terlebih dahulu dibersihkan kotoran yang ada di perut. Duri-duri di kaki juga dihilangkan sehingga tidak akan mengganggu ketika disantap. Rasa yang ditawarkan pun ada dua macam, yaitu rasa gurih dan pedas manis.

Bumbu yang digunakan untuk menggoreng belalang pun cukup sederhana, yaitu bawang putih, ketumbar, dan garam. Jika menginginkan rasa pedas, belelang yang sudah digoreng ditumis bersama cabai dan ditambahkan gula. Olahan belalang ini cocok sekali jika dimakan bersama nasi putih hangat. Bahkan, rasa belalang goreng ini hampir mirip dengan udang goreng *lho*!

Ruang Info





Sumber: belalangkriuk.com

Belalang kayu memiliki nama latin *Valanga nigricornis*. Ukurannya berkisar 45--55 mm (jantan) dan 15--75 mm (betina). Tubuh belalang terdiri atas bagian kepala, dada, dan abdomen/perut. Jumlah kakinya 3 pasang terletak di bagian dada (*thorax*). Belalang kayu berwarna cokelat kekuningan.

Belalang goreng ini banyak ditemukan di sepanjang jalan menuju objek wisata di daerah Gunungkidul. Belalang goreng dapat bertahan hingga 1 bulan, tanpa bahan pengawet dan bahan kimia tambahan lainnya *lho*. Jadi, jika Sobat berkunjung ke daerah Gunungkidul, belalang goreng ini dapat dijadikan oleh-oleh khas yang unik serta tahan lama. Belalang goreng dapat ditemukan di Pasar Argosari, Pasar Playen, Pasar Paliyan, dan toko oleh-oleh khas di Gunungkidul.

Keripik Belut

Belutnya Gurih dan Renyah



Sumber: yogyakarta.panduanwisata.id

Apakah sobat mengetahui apa itu belut? Belut merupakan sejenis ikan yang bentuknya panjang dan hidup di area persawahan. Selain dijumpai di sawah, belut juga dapat dibudidayakan di dalam kolam-kolam khusus. Belut memiliki kandungan nutrisi yang banyak, di antaranya fosfor, zat besi, kalori yang tinggi, vitamin A dan B, serta *arginin* yang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker.

Olahan belut tidak hanya sebatas dimasak dengan cara tumis, pepes, tetapi juga digoreng (keripik belut). Daerah sentra penghasil keripik belut dapat ditemukan di Godean, Sleman. Bisnis pembuatan kripik belut ini telah berlangsung sejak tahun 1980 dan sudah menjadi industri rumahan. Bahkan, keripik belut ini sudah dipasarkan ke seluruh wilayah nusantara.

Jenis keripik belut ada dua macam, yakni belut yang digoreng dengan menggunakan tepung dan tanpa menggunakan tepung. Harga keripik belut yang berukuran kecil dan tanpa tepung jauh lebih mahal karena keripik belut yang digoreng tanpa tepung akan jauh lebih gurih. Keripik belut ini cocok sekali sebagai lauk bersama nasi, apalagi jika keripik tersebut renyah di mulut. Untuk lebih meningkatkan daya jual keripik belut, penjual keripik melakukan inovasi terhadap olahan keripik belut, yakni dengan penambahan rasa yang bermacam-macam, seperti

rasa pedas, rasa barbekyu, rasa keju, dan variasi rasa yang lainnya. Wah, tentu tambah semakin memanjakan lidah ya!

Apakah sobat semua sudah pernah memegang belut? Belut memiliki banyak lendir di tubuhnya. Hal inilah yang akan membuat kesulitan tangan kita untuk memegangnya. Bagian tubuh belut yang bisa dipegang adalah bagian lehernya. Caranya adalah dengan menggunakan dua jari telunjuk dan ibu jari. Jika sudah tertangkap, pegang dengan kepalan tangan yang satunya untuk melumpuhkan belutnya. Jangan lupa untuk membersihkan kotoran di dalam perut belut sebelum memasaknya ya! Sobat, jika di daerah kalian terdapat belut, kita pun dapat mencoba memasaknya sendiri. Ayo kita simak ya!

Ruang Info

Belut dapat dijadikan sebagai penanda/ indikator pencemaran lingkungan karena hewan ini mudah beradaptasi. Hilangnya belut dari area persawahan dapat menandakan bahwa kerusakan lingkungan yang parah terjadi.



Sumber: budidayanews.blogspot.com

Belut bersarang di dalam lumpur untuk bernafas dengan menyerap oksigen melalui kulitnya. Ukuran maksimum belut adalah 1 meter. Bentuk tubuhnya menyerupai tabung dengan tubuh licin, tanpa sisik dan berwarna kecoklatan hingga kelabu.

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 500 gram belut, bersihkan isi perutnya
- 150 gram tepung terigu
- 50 gram tepung beras
- 1 butir telur, pecah dan kocok
- minyak goreng secukupnya
- air secukupnya
- air jeruk nipis untuk menghilangkan bau amis pada belut
- bumbu yang dihaluskan: 4 siung bawang putih, 1 sendok makan ketumbar, 2 cm kunyit, 3 butir kemiri yang disangrai, 1 sendok teh garam

Cara memasak belut

- Belut yang sudah dibersihkan kemudian rendam dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Setelah itu cuci bersih.
- Campurkan bumbu halus dengan tepung terigu, tepung beras serta telur yang dikocok.
- Tambahkan air secukupnya hingga terbentuk adonan yang agak encer.
- Panaskan minyak goreng di atas kompor.
- Celupkan belut satu per satu ke dalam adonan tepung dan goreng.
- Keripik yang matang ditandai dengan warna belut yang coklat kekuningan.
- Siap disajikan. Agar lebih tahan lama, masukkan belut ke dalam plastik dan ikat dengan rapat.

Bakpia

Si Bulat Kecil dengan Aneka Isi







Sumber: semuaresepibu.blogspot.com, jogja.tribunnews.com, https://page.line.me/wfj9542x

Bakpia adalah makanan cemilan khas Yogyakarta. Bakpia kerap kali disebut dengan nama 'bakpia pathok'. Nama bakpia pathok tercipta karena Pathok adalah sentra produksi bakpia di Yogyakarta. Daerah Pathok terletak di sebelah barat titik nol Malioboro.Karena pada saat itu usaha produksi bakpia belum memiliki nama merek dagang, nomor rumah produsen ditambahkan di paling belakang, seperti nomor 25, 55, 75, dan 125.

Sementara, asal usul bakpia diadopsi dari makanan khas Tiongkok. Nama asli dari makanan ini adalah *Tou Luk Pia*, yang artinya kue yang berisi daging. Pada perkembangannya, di Yogyakarta isian bakpia digantikan dengan kacang hijau yang ditumbuk dan dicampur dengan gula.

Bakpia berbentuk bulat dan pipih. Bakpia terbuat dari adonan tepung terigu yang dipanggang di dalam oven dengan isian yang pada awalnya hanya berupa kacang hijau. Kini, isian bakpia dikembangkan dengan aneka macam rasa, yaitu keju, cokelat, durian, *moccachino*, *green tea*, ubi ungu, susu, nanas, kumbu hitam, dan kumbu hijau. Bakpia juga memiliki banyak kandungan gizi, mulai dari vitamin, protein, mineral, dan kaya serat.

Lezatnya rasa bakpia menjadikan kue ini menjadi salah satu favorit para wisatawan yang berkunjung ke Yogyakarta. Isian bakpia yang bervariasi menambah

daya tarik bagi wisatawan untuk membelinya. Paduan tekstur kulit bakpia yang krispi di luar dan isian bakpia yang lembut menjadikan bakpia sebagai buah tangan yang harus dibawa jika berkunjung ke Yogyakarta.

Di Yogyakarta bakpia bisa didapatkan di toko bakpia atau toko yang menjual oleh-oleh khas Yogyakarta. Ada lebih dari 100 merek bakpia. Di antara bakpia yang sering dicari oleh pembeli ialah Bakpia Kurniasari, Bakpia 145, Bakpia 75, Bakpia 25, Bakpia Merlino, Bakpia Djava, Bakpia Citra Premium, dan Bakpia Kencana. Masing-masing merek memiliki ciri khas yang unik.

Sobat, jika kalian berkunjung ke Yogyakarta, kalian bisa belajar bagaimana cara membuat bakpia langsung dari produsennya. Salah satu pusat bakpia yang sekaligus terbuka bagi pembeli untuk melihat proses produksinya adalah yang terletak di Jalan AIP II KS Tubun, Pathok, Ngampilan, Yogyakarta. Daripada penasaran, kita intip yuk bagaimana cara membuat bakpia dan bahan-bahan yang diperlukan!

Bahan-bahan yang diperlukan

- 125 gram kacang hijau
- 500 ml air
- 25 gram gula pasir
- 50 gram gula merah

- Garam secukupnya
- ½ sendok teh vanili bubuk
- 2 lembar daun pandan
- 2 sendok makan minyak goreng
- 250 gram tepung terigu untuk kulit bakpia
- margarin untuk olesan loyang

Cara memasak isian bakpia

- Kacang hijau dicuci bersih dan direndam. Tujuan perendaman adalah untuk memilih kacang hijau yang bagus. Kacang hijau yang bagus akan berada di dasar.
- Kacang hijau dikukus sampai empuk.
- Giling/blender kacang hijau sampai lembut. Campurkan gula merah, gula pasir, garam, dan vanili ke dalam adonan kacang hijau.
- Masak adonan hingga kalis dan kering.

Cara memasak kulit bakpia

- Masukkan tepung, gula pasir, air, dan minyak goreng.
- Aduk dengan menggunakan *mixer* (proses *rolling*) sampai adonan kulit kalis.
- Siapkan loyang yang diolesi dengan margarin.
- Ambil adonan dalam bentuk bola-bola dan pipihkan sehingga berbentuk lingkaran.
- Isi adonan dengan isian bakpia.
- Letakkan bakpia yang sudah diisi ke dalam loyang dan panggang di dalam oven kurang lebih 10 menit.
- Angkat dan tiriskan bakpia.

Coklat Monggo

Coklat Produk Lokal yang Kaya Rasa



Sumber: greenteras.blogspot.com

Coklat Monggo adalah produk olahan coklat khas Yogyakarta paduan cita rasa lokal dengan kualitas standar Eropa. Coklat Monggo berdiri pada tahun 2005 oleh seorang berkebangsaan Belgia yang kecewa akan coklat di Indonesia. Karena bahan-bahan yang ada di Indonesia tidak selengkap yang ada di Belgia, Thierry menciptakan coklat dengan inovasi yang lebih baru yang memanfaatkan kekayaan alam yang ada di Indonesia. Coklat yang pertama diproduksi adalah coklat *truffle*, yang ternyata mendapatkan sambutan hangat oleh pencicipnya. Produk coklat yang dibuat ini untuk pertama kalinya diberi nama "Cacaomania".

Nama "monggo", diambil dari istilah bahasa Jawa yang memiliki arti silahkan. Kata ini memiliki pengertian yang lebih halus untuk mempersilahkan orang yang datang sebagai rasa hormat. Dari sinilah kata "monggo" dipilih untuk *brand* nama dagang coklat ini.

Jenis coklat yang diproduksi oleh Coklat Monggo bervariasi. Ada salah satu jenis coklat yang menggunakan premium *dark chocolate* dengan kadar kakao mencapai 69%. Rasa *dark chocolate* ini cenderung pahit, tetapi cocok sekali untuk dikonsumsi oleh pembeli yang sedang berdiet. Selain *dark chocolate*, ada juga varian rasa yang lain, antara lain rasa buah-buahan, *caramello*, *white chocolate*, *marzipan*, *red chili*, jahe, krim kacang, dan rasa rendang. Wah, masakan pun bisa dijadikan rasa coklat ya?

Kemasan produk yang dipakai pun dengan menggunakan desain yang unik. Yang lebih mengejutkan, kemasannya terbuat dari kertas daur ulang yang aman terhadap lingkungan.

Tambah penasaran ya seperti apa Coklat Monggo ini? Jika Sobat berkunjung ke Kotagede untuk membeli kerajinan perak, luangkanlah waktu untuk mencicipi coklat yang unik ini.

Toko Coklat Monggo terletak di dekat Pasar Kotagede, Yogyakarta. Sobat pun juga bisa memesannya secara daring (*online*) *lho*! Di toko ini sobat pun dapat menyaksikan langsung proses pembuatan coklat dari balik kaca.

Ruang Info

Coklat adalah produk olahan dari tanaman kakao. Proses pengolahan biji kakao menjadi coklat melalui beberapa tahap, yaitu biji kakao dibersihkan, disangrai, pisahkan kulit dari biji kakao, proses alkalisasi (untuk mengambangkan rasa dan warna), digiling, dicampur dengan bahan lain seperti kacang, proses pengepresan untuk mendapatkan lemak coklat, lemak coklat ditambahka gula, susu, agen pengemulsi dan cocoa butter, proses pemurnian, proses *conching* (untuk mengembangkan rasa dan tekstur), proses pemanasan dan pendinginan, serta proses cetak.



Sumber: khasiat.co.id

Gatot dan Tiwul

Singkong yang Berubah Wujud



Sumber: tribunnews.com

Sobat ada satu lagi makanan khas dari daerah Gunungkidul, yaitu gatot dan tiwul. Gatot dan tiwul merupakan makanan yang berbahan dasar singkong. Perbedaannya adalah cara pengolahan dari singkongnya. Daerah Gunungkidul yang tandus dan berbatu menjadikan masyarakatnya untuk menanam tanaman selain padi yang lebih membutuhkan tanah subur dan air yang cukup. Singkonglah yang menjadi andalan masyarakat Gunungkidul sebagai bahan pokok makanannya. Akibat jumlah singkong yang melimpah, terciptalah ide atau kreasi olahan makanan berbahan dasar singkong.

Gatot diolah dari singkong yang telah dijemur di bawah sinar matahari hingga berwarna hitam. Warna hitam adalah warna hasil fermentasi. Singkong ini kemudian direndam selama dua malam sampai singkong tersebut kenyal. Setelah itu ditiriskan, dibuang kulit luarnya, dicuci, dan dipotong kecil-kecil. Perendaman dilakukan lagi selama satu malam. Setelah itu, dikukus selama dua jam dan ditambahkan dengan gula merah dan garam. Setelah matang, dalam penyajiannya ditambahkan parutan kelapa.

Gatot memiliki kandungan gizi yang sangat banyak yang tidak kalah dengan makanan pokok lainnya, seperti beras, tiwul, dan nasi jagung. Kandungan asam amino atau protein dalam gatot lebih besar dibanding dengan

bahan baku pembuatnya, yaitu singkong. Hal ini terjadi karena keberadaan jamur yang memproduksi protein dari bahan pati ubi kayu sehingga gatot merupakann suatu makan yang kaya akan gizi dan dapat dijadikan sebagai makan pokok penganti beras.

Sementara itu, tiwul diolah dari tepung gaplek. Tepung gaplek diproduksi dari singkong kering yang telah dijemur dan digiling halus. Tepung gaplek kemudian dikukus selama kurang lebih 20--25 menit untuk dapat menghasilkan tiwul. Untuk pencinta rasa manis, ketika mengukus dapat ditambahkan gula merah. Sajian tiwul yang telah matang dapat ditambahkan parutan kelapa agar rasanya lebih gurih dan nikmat di lidah. Olahan tiwul saat ini sudah berkembang dengan varian rasa yang lain, antara lain rasa coklat dan keju.

Ruang Info

Singkong atau ubi kayu merupakan sumber makanan pokok pengganti nasi. Singkong mengandung kalori yang tinggi dan sumber energi yang baik. Singkong juga mengandung vitamin B kompleks serta zat lain seperti f*aolat, thiamin, piridoksin, riboflavin* dan *asam pantotenat*. Selain itu juga mengandung mineral seng, magnesium, tembaga dan besi.

Gatot dan tiwul awalnya hanyalah makanan yang dinikmati oleh masyarakat sekitar. Namun, pada perkembangannya gatot dan tiwul diolah lebih baik sehingga sekarang telah menjadi salah satu oleh-oleh khas Gunungkidul. Salah satu produsen gatot dan tiwul di Gunungkidul adalah Tuminah yang produknya dikenal dengan Gatot dan Tiwul Yu Tum. Awal mula usahanya dimulai sejak tahun 1985 silam dan makanannya ini dijual dengan cara berkeliling. Namun, sekarang Yu Tum sudah memiliki beberapa toko yang tersebar di Gunungkidul. Untuk menjaga cita rasanya, Yu Tum selalu mempertahankan proses pengolahan gatot dan tiwulnya. Salah satu proses tradisional yang masih dipakai adalah cara memasaknya yang memakai kayu bakar dan pengemasan hasil olahannya dengan besek (anyaman bambu).

Geplak

Manis-Manis Parutan Kelapa



Sumber: jualo.com

Geplak adalah makanan khas dari daerah Bantul, Yogyakarta yang terbuat dari parutan kelapa dan gula pasir. Geplak memiliki rasa yang sangat manis. berbentuk bulat dengan aneka macam warna, seperti merah muda, putih, hijau, kuning, dan coklat muda. Pada awal pembuatannya, geplak hanya terdiri atas dua macam warna, yaitu putih dan coklat. Putih berasal dari gula pasir dan coklat berasal dari warna gula jawa. Untuk varian rasanya pun sekarang lebih beragam. Selain rasa gula tebu dan gula jawa, ada rasa jahe, kacang, strawberi, durian, dan lain-lain. Inovasi yang baru inilah yang akan menambah daya tarik konsumen untuk membelinya.

Geplak oleh masyarakat pada zaman dahulu dijadikan sebagai makanan pengganti beras pada musim paceklik. Hal ini dikarenakan banyaknya bahan baku kelapa dan banyaknya lahan tebu yang diolah menjadi gula di pabrik pengolahan gula di Bantul. Pada perkembangannya, geplak saat ini dijadikan makanan oleh-oleh yang khas dari Yogyakarta selain bakpia. Geplak dapat ditemukan di pusat oleh-oleh yang ada di Yogyakarta.

Cara pengolahan geplak pun cukup mudah untuk dipelajari. Daging kelapa sebagai bahan baku utama direndam di dalam air kelapa sampai minyaknya menghilang. Kemudian daging kelapa dicuci bersih dan diparut. Parutan tersebut dimasak bersama dengan gula

yang sudah dipanaskan. Jangan lupa tambahkan sedikit garam agar rasa geplak lebih gurih.

Untuk memberikan varian warna ataupun rasa, cukup ditambahkan pada saat proses pemasakan. Masak hingga gula tercampur rata dan geplak sudah matang. Geplak kemudian didinginkan dan dibentuk bulat.

Geplak adalah oleh-oleh yang memiliki daya tahan keawetan yang lebih lama. Proses penambahan gula pasir yang banyak menjadikan geplak lebih awet. Gula pasir selain menjadi pemanis juga sebagai bahan pengawet untuk geplak. Geplak dengan gula pasir akan tahan kurang lebih selama dua minggu tanpa dimasukkan ke dalam pendingin. Geplak gula jawa akan tahan lebih lama, yaitu kurang lebih satu bulan tanpa pendinginan. Pengemasan geplak menggunakan besek yang terbuat dari anyaman bambu. Geplak dijual dengan cara ditimbang berdasarkan permintaan pembeli.

Ruang Info

Gula pasir memiliki sifat higroskopis atau menyerap air sehingga sel-sel bakteri yang ada pada makanan akan didehidrasi dan akhirnya mati. Proses pengawetan dengan gula disebut dengan penggulaan. Proses ini juga terjadi pada pembuatan selai, jeli, manisan, sirup, dan permen.

Walaupun manis, geplak juga memiliki nilai gizi yang cukup tinggi *lho*! Berdasarkan penelitian Universitas Gadjah Mada, pada setiap 100 gram geplak terkandung 74 gram karbohidrat, 14 gram lemak, 10 gram air, 10 gram protein dan 2 gram kalori. Namun, bagi penderita diabetes harus berhati-hati dalam mengonsumsi makanan yang satu ini ya! Kandungan gula yang banyak pada geplak, jika tidak hati-hati dalam memakannya, dapat membahayakan bagi penderita yang memiliki kadar gula darah tinggi.

Sobat, kita harus bijak ya terhadap makanan yang kita makan. Sobat juga harus ingat bahwa apa yang kita makan dapat bisa memberikan manfaat yang positif ataupun negatif bagi tubuh kita.

Jadah Tempe

Burgernya Jawa



Sumber: travelgaul.com

Jadah tempe adalah salah satu makanan tradisional yang berasal dari Sleman, Yogyakarta. Jadah tempe tidak akan ditemukan di sembarang tempat di kota Yogyakarta karena makanan ini khas daerah Kaliurang dan sangat terkenal hanya ada di sekitar tempat wisata yang berada di lereng Gunung Merapi.

Nama jadah tempe sesungguhnya merupakan gabungan dari dua jenis makanan, yaitu jadah yang merupakan olahan dari ketan dengan rasa yang gurih dan tempe ataupun tahu. Tempe dan tahu diolah dengan cara dibacem. Bacem adalah proses pemasakan makanan dengan bumbu dasar bawang putih, bawang merah, ketumbar, garam, asam jawa, dan gula merah. Proses pemasakannya membutuhkan waktu yang cukup lama agar rasa dari bumbu dapat meresap masuk ke dalam tempe dan tahunya. Bacem cenderung memiliki rasa yang lebih manis. Setelah proses pembaceman, baik tempe maupun tahu digoreng hingga berwarna coklat. Penggorengan tidak membutuhkan waktu yang lama karena adanya gula jawa pada bacem menjadikan tempe atau tahu yang digoreng menjadi lebih cepat gosong.

Jadah dibuat dari beras ketan dan memiliki tekstur kenyal dan lembut. Cara pemasakannya pun cukup mudah, yaitu dengan mengukus ketan setengah matang, setelah itu tambahkan dengan santan kelapa dan garam.

Ruang Info



Sumber: tribunnews.com

Tempe dibuat dari kacang kedelai yang difermentasi dengan jamur *Rhizopus oligosporus*. Tempe merupakan sumber protein nabati, mengandung serat pangan, kalsium, vitamin B, dan zat besi. Kandungan antibiotika dan antioksidan di dalamnya dapat menyembuhkan infeksi serta mencegah penyakit degeneratif.

Campuran ketan dan kelapa kemudian dikukus hingga matang. Kemudian, tumbuk ketan dalam suatu wadah sampai lumat.

Awalnya, jadah tempe adalah makanan biasa bagi orang desa dan bukan makanan yang terkenal. Jadah tempe yang terkenal adalah Jadah Tempe Mbah Carik di area wisata Kaliurang. Makanan ini diperkenalkan oleh Mbah Carik (Sastro Dinomo) pada tahun 1950-an. Makanan tersebut menjadi terkenal ketika Sri Sultan Hamengkubuwono IX mencoba mencicipi jadah tempe. Ternyata beliau sangat menyukainya. Sejak saat itulah makanan jadah tempe menjadi terkenal dan menjadi makanan khas Yogyakarta khususnya di Kaliurang hingga saat ini.

Ruang Info

Beras ketan adalah salah satu jenis dari tanaman padi-padian. Varian dari padi ketan adalah merah, putih, dan hitam. Beras ketan setelah dimasak memiliki tingkat kekenyalan yang lebih tinggi daripada beras padi biasa. Beberapa makanan yang memanfaatkan beras ketan, antara lain, adalah wingko, lemper, lupis, brem, rengginang, onde-onde, dan dodol.

Jadah tempe disajikan dalam ukuran yang cukup kecil, dibentuk lonjong sebesar dua gigitan orang dewasa dan kerap ditangkupkan bersama tempe. Jadi, jika kita padankan dengan makanan asing, cara makannya seperti burger. Lucu ya, sobat! Jadah tempe dihidangkan dengan lalapan cabai rawit hijau dan dibungkus dengan alas daun pisang. Paduan rasa pedas, manis, dan gurih menghasilkan cita rasa yang unik.

Kipo

Kudapan Mungil Khas Kotagede



Sumber: dokumentasi pribadi

Kipo adalah makanan kecil khas Kotagede, Yogyakarta. Bentuknya lonjong, panjang, kecil, dan berwarna hijau, serta memiliki rasa legit dan manis. Nama *kipo* diperoleh secara tidak sengaja. Ketika dijajakan, banyak orang bertanya mengenai jajanan ini dengan kalimat *iki opo*? atau "ini apa?" Setelah itu, muncullah istilah kata *kipo*.

Pembuat pertama kali makanan tradisional ini adalah Mbah Mangun Irono. Setelah Mbah Mangun Irono tutup usia, usaha ini diwariskan kepada anaknya, yaitu Ibu Paijem Djito Suhardjo. Dialah yang memberi nama *kipo*. Ibu Djito selanjutnya memberdayakan jenis kuliner *kipo* ini hingga tahun 1991. Setelah beliau wafat, usaha ini diwariskan lagi kepada keturunannya. Kemudian, beberapa masyarakat Kotagede juga ikut mengolah *kipo* ini dan masih berlangsung hingga saat ini.

Kipo dibuat dari bahan tepung ketan, santan, garam, gula, daun pandan untuk aroma, dan daun suji untuk pewarna alami. Isi dari *kipo* adalah *enten-enten* (parutan kelapa yang dicampur gula jawa). Proses pembuatannya pun sederhana, tetapi membutuhkan ketelatenan dan kesabaran. Semua bahan dicampur menjadi adonan yang kental, kemudian dibentuk lonjong pipih sebesar ibu jari orang dewasa. *Kipo* yang sudah dibentuk kemudian dipanggang di atas wajan dari tanah liat. Pada saat pemanggangan, *kipo* dibolak-balik sampai berwarna

Ruang Info



Sumber: healthtonature.blogspot.com

Daun suji atau pudak merupakan tumbuhan perdu tahunan yang daunnya dimanfaatkan sebagai pewarna hijau alami untuk makanan. Daun suji memberi warna hijau yang lebih pekat daripada daun pandan wangi, tetapi tidak memiliki aroma seperti pandan.

kecoklatan. *Kipo* dikemas di atas daun pisang dengan jumlah per bungkusnya berisi 5 buah. Perpaduan enten-enten dengan kulit *kipo* yang terbuat dari ketan yang diadoni dengan santan dan sedikit garam ini setelah dipanggang akan menghasilkan rasa yang manis-manis gurih.

Kipo merupakan jajanan yang langka karena sampai sekarang sangat sedikit produsen yang membuat jajanan ini bahkan bisa dihitung dengan jari. Oleh karena itu, pemerintah kerap mengadakan pelatihan untuk masyarakat sekitar agar mampu memproduksi *kipo*. *Kipo* menjadi makanan yang paling dicari saat hari raya, ulang tahun, ataupun hajatan pernikahan. Selain itu, *kipo* juga dijadikan buah tangan khas dari Kotagede.

Apakah sobat tahu kandungan gizi yang ada di dalam jajanan mungil ini? *Kipo* yang berbahan baku utama gula dan parutan kelapa kaya akan *oligosakarida*. Apa itu *oligosakarida*? *Oligosakarida* merupakan bentuk dari karbohidrat sederhana yang berupa sukrosa. Sukrosa sendiri terdiri atas molekul fruktosa dan glukosa. Dengan demikian, kipo juga merupakan salah satu sumber energi yang berguna bagi tubuh kita.

Peyek Tumpuk

Peyek dengan Kacang Banyak dan Renyah



Sumber: jogjajanan.woerdpress.com

Peyek atau rempeyek merupakan sejenis gorengan yang berbahan dasar tepung beras dan air, berbentuk lingkaran, tipis dan dengan toping yang beraneka macam, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, ikan teri, dan udang. Peyek dinikmati sebagai pelengkap makanan utama. Peyek akan menjadi renyah jika campuran komposisi bahan sesuai dengan takaran. Pembuatan peyek membutuhkan kesabaran dan ketekunan.

Apa bedanya dengan peyek tumpuk? Apakah peyek tumpuk itu renyah? Peyek tumpuk pada dasarnya sama dengan peyek pada umumnya. Hanya saja bentuknya lebih seperti bola dengan jumlah kacang yang lebih banyak dan bertumpuk-tumpuk. Walaupun terlihat tebal, peyek tumpuk tetap terasa renyah di mulut dan tidak ada kesulitan sama sekali dalam menggigit peyek ini.

Produsen peyek tumpuk yang pertama kali adalah Yu Tum. Berdiri sejak tahun 1960, sampai saat ini peyek tumpuk Yu Tum masih menjadi primadona oleh-oleh bagi warga masyarakat Yogyakarta, khususnya di daerah Bantul.

Kios Peyek Tumpuk Yu Tum berada di Jalan Wahid Hasyim No. 104 Bantul. Peyek tumpuk Yu Tum masih mempertahankan proses pembuatan secara tradisional, yaitu dimasak dengan menggunakan tungku kayu bakar.

Peyek tumpuk dibuat dari bahan baku tepung beras dan kacang tanah pilihan. Beras yang digunakan adalah beras IR 33 yang merupakan varian beras unggul. Peyek ini dibuat dengan cara yang khusus, yaitu beras direndam terlebih dahulu selama semalam kemudian digiling hingga menjadi tepung beras.

Tepung yang sudah jadi kemudian dicampur dengan bumbu halus yang terdiri atas garam, kemiri, ketumbar, kencur, dan bawang putih. Tak lupa agar peyek terasa lebih renyah, tambahkan telur dan santan. Aduk adonan menjadi satu dan rata. Setelah siap, campurkan kacang tanah dan goreng dalam wajan yang berisi minyak goreng. Untuk mendapatkan peyek yang berkualitas bagus, dalam proses penggorengannya sebaiknya juga menggunakan minyak yang berkualitas, bukan minyak jelantah atau minyak bekas.

Proses penggorengannya melalui dua tahap dengan menggunakan dua wajan yang berbeda. Pada wajan yang pertama dengan api besar, adonan digoreng untuk membentuk peyek jadi bertumpuk-tumpuk. Wajan yang kedua, dengan api yang lebih kecil, digunakan untuk menggoreng hasil peyek yang belum terlalu matang dari hasil penggorengan yang pertama. Namun, dari penggorengan pertama ke penggorengan kedua sebaiknya

diberi jarak waktu agar peyek yang setengah matang ini agak dingin. Tahap inilah yang menjadikan peyek menjadi lebih renyah dan matang sempurna sampai ke dalam. Selain bentuknya yang unik, peyek tumpuk menjadi lebih spesial karena jumlah kacangnya yang banyak. Perbandingan antara tepung beras dan kacang adalah 1 dibanding 2 atau setiap campuran 1 kg beras diberi kacang tanah sebanyak 2 kg.

Wah, jadi ingin mencoba *nih* bagaimana rasa peyek tumpuk ini! Ajeng mempunyai tips untuk sobat semua, bagaimana cara memilih peyek tumpuk yang bagus. Peyek tumpuk yang bagus tentu saja akan memiliki rasa yang enak pula. Berikut ini tipsnya:

1. Dari warnanya, peyek tumpuk yang bagus adalah peyek yang berwarna putih tidak gosong. Peyek yang berwarna putih ini juga menandakan bahwa minyak yang digunakan pun memiliki kualitas yang bagus pula.
2. Dari segi rasa, peyek yang bagus dan enak adalah peyek yang kacang di dalamnya besar-besar dan mulus.
3. Peyek tumpuk yang bagus dan renyah akan memiliki timbangan yang lebih ringan.

Yangko

Si Lembut Nan Manis



Sumber: katalogkuliner.com

Sobat, apakah sudah ada yang pernah mendengar atau bahkan mencicipi jajanan yang satu ini? Bentuknya kotak dan memiliki rasa serta warna yang bermacam-macam. Namanya adalah *yangko*.

Nama yangko berasal dari kata *kiyangko*, kemudian diucapkan dengan singkat menjadi *yangko*. Pada awal pembuatannya, *yangko* merupakan makanan yang khusus diperuntukkan bagi raja atau bangsawan. Tidak semua rakyat biasa dapat menikmati *yangko* karena harus mengeluarkan uang yang cukup besar. Namun, saat ini karena produsen yang ada di Yogyakarta semakin banyak, tidak ada batasan bagi siapa saja penikmat jajanan yang satu ini.

Adonan *yangko* hampir mirip dengan kue moci. *Yangko* terbuat dari tepung ketan, rasanya manis dan legit. Pada awalnya, *yangko* dibuat dengan isian olahan dari kacang tanah dan gula. Namun, kini *yangko* dibuat dengan varian rasa buah-buahan, seperti rasa stroberi, nanas, durian, coklat, dan keju. *Yangko* dibungkus dengan menggunakan kertas minyak agar *yangko* tidak lengket.

Yangko juga berasal dari daerah Kotagede, Yogyakarta. Wah, ternyata daerah Kotagede ini banyak sekali menghasilkan jajanan tradisional ya!

Ada pepatah mengatakan bahwa, "tak kenal, maka tak sayang". Daripada penasaran yuk kita simak bagaimana

Ruang Info

Essens adalah senyawa kimia yang merupakan senyawa ester. Essens memiliki aroma buah-buahan ang bermacam-macam tergantung dari ester penyusunnya. Aroma buah-buahan yang sering dijumpai dalam essens antara lain aroma buah pir, pisang, jeruk, apel dan lain sebagainya. Essens ini kerap digunakan sebagai bahan penambah aroma pada makanan maupun minuman.

cara membuat *yangko* ini. Mudah *kok* cara membuatnya. Ingat ya sobat, dalam mencoba suatu hal yang baru, kita tidak boleh pantang menyerah. Harus terus berusaha agar hasil yang kita peroleh lebih baik dan maksimal. Mulai kita simak ya!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 500 gram tepung ketan
- 2 sendok makan margarin
- air secukupnya
- 250 ml santan dari ½ butir kelapa
- ¼ sendok teh garam
- pewarna makanan
- essens (penambah aroma) sesuai dengan selera
- 100 gram tepung terigu

Cara membuat *yangko*

- Campur tepung ketan dengan air matang kemudian aduk hingga rata.
- Lelehkan margarin dan campurkan ke dalam adonan tepung ketan lalu aduk hingga rata.
- Tuang santan dan tambahkan garam. Aduk hingga rata.
- Tambahkan beberapa tetes pewarna makanan dan essens. Aduk rata.
- Siapkan loyang persegi dan lapisi loyang dengan kertas khusus pengukusan.
- Kukus adonan kurang lebih 45 menit.
- Dinginkan dan potong-potong *yangko* sesuai selera.
- Balur *yangko* dengan tepung terigu agar tidak lengket satu sama lain. Bungkus *yangko* dengan kertas minyak putih.
- *Yangko* yang lezat siap disajikan.

Sobat, kalian pun dapat menambahkan selai atau kacang tanah ke dalam *yangko* itu *lho*. Pasti rasanya akan tambah lezat dan nikmat. Selamat mencoba ya!

Rujak Es Krim

Asam Manis Pedas bercampur Dingin



Sumber: pigura-rasa.blogspot.com

Ketika mendengar kata rujak es krim, pasti sudah terbayang betapa segarnya jajanan yang satu ini. Perpaduan rujak yang memiliki rasa asam, manis, dan pedas bertemu dengan rasa dingin dan lembut dari es krim menjadikan rujak es krim ini banyak digemari oleh masyarakat sekitar.

Rujak es krim pertama kali dikenalkan oleh Paino pada tahun 1990. Paino menjajakan jualannya di sekitar kompleks Pura Pakualaman, Yogyakarta. Isian dari rujak es krim pun hampir sama dengan rujak yang lainnya. Rujak ini terdiri atas serutan buah mangga, kedondong, papaya, nanas, bengkoang, dan dicampur dengan sambal rujak. Bahan baku sambal rujak terdiri atas cabai, gula jawa, asam jawa, kencur, dan garam. Sementara itu, es krim yang digunakan adalah es puter yang dibuat sendiri tanpa menggunakan bahan pemanis tambahan. Es puter ini berbahan dasar santan yang memiliki tektur lembut, dingin, dan segar.

Saat ini, penjual rujak es krim sudah dapat ditemui di berbagai wilayah di Yogyakarta. Di daerah Pakualaman saja sudah berdiri beberapa rujak es krim. Walaupun berada pada lokasi yang sama, mereka berjualan dengan cara yang sportif. Mereka menghormati satu sama lain. Pada umumnya selain rujak es krim yang dijual, ada pula lotis. Lotis adalah irisan berbagai macam buah yang

dicocol dengan sambal. Makanan yang satu ini cocok sekali dinikmati ketika cuaca panas. Cara membuatnya pun sangat mudah. Kita simak ya uraian di bawah ini!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- buah-buahan: nanas, mangga muda, papaya mangkal, bengkoang, kedondong
- 2 buah cabai rawit
- 200 gram gula jawa
- Garam secukupnya
- 2 sendok makan asam jawa
- 2 cm kencur

Cara mebuat rujak es krim

- Kupas dan cuci bersih semua buah-buahan.
- Serut atau potong kecil-kecil buah-buahan dan tempatkan ke dalam satu wadah.
- Haluskan semua bahan untuk membuat sambalnya: gula jawa, cabai, kencur, dan garam, kemudian tambahkan asam jawa.
- Tuangkan sambal ke dalam serutan buah dan aduk sampai rata.
- Siapkan mangkuk saji.
- Ambil rujak dan letakkan di dalam mangkuk. Setelah itu, tambahkan es krim di atasnya.
- Rujak es krim siap untuk disajikan.

MINUMAN

Es Semlo

Esnya para Raja



Sumber: www.laros.web.id

Es *semlo* mungkin jarang didengar oleh masyarakat awam karena penjual yang menjajakan es semlo ini memang jarang. Es *semlo* merupakan minuman favorit Sultan Hamengku Buwono IX sehingga es *semlo* ini menjadi ciri khas Keraton Yogyakarta. Pada setiap kegiatan di keraton, es semlo ini tidak pernah absen berjejer di antara makanan yang lain.

Kuah dari es *semlo* terbuat dari rempah-rempah yang beraneka macam, yaitu daun pandan, cengkeh, kayu manis, dan kayu secang yang dicampur dengan gula dan perasan air jeruk nipis. Warna merah dari kuah es

Ruang Info

Pisang kepok berasal dari negara Filipina. Pisang ini memiliki rasa yang manis. Pisang kepok memiliki dua jenis varian, yaitu kepok putih dan kepok kuning. Pisang ini juga memiliki manfaat untuk tubuh, yaitu dapat meredakan penyakit mag, mengobati diabetes, menurunkan berat badan, serta mengatasi sembelit dan diare.



Sumber: khasiat.co.id

semlo diperoleh dari bahan pewarna alami, yaitu secang, sedangkan isian utamanya adalah pisang kepok yang matang.

Rasa kuah yang segar dari rempah-rempah pasti sudah terbayang dalam pikiran kita. Apalagi ditambah dengan pisang kepok yang manis, hmmm … pasti enak sekali. Cara membuatnya pun terbilang sangat mudah. Ayo kita simak ya!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 6 buah pisang kapok matang
- 750 ml air
- 300 gram gula pasir
- 1 lembar daun pandan
- 9 butir cengkeh
- 1 batang kayu manis
- 2 sendok makan air jeruk nipis
- ¼ sendok teh garam
- es batu secukupnya

Cara membuat es semlo:

- Potong pisang setebal 1 cm.
- Rebus air, gula pasir, cengkeh, kayu manis, daun pandan, dan garam. Masak hingga gula larut dan mendidih.

- Masukkan potongan pisang dan masak hingga pisang berubah warna menjadi transparan.
- Kecilkan api dan masukkan air jeruk nipis.
- Siapkan mangkuk saji dan ambil pisang serta tuang kuah. Tambahkan es batu sesuai dengan selera.

Kopi Joss

Kopi yang Dicelup Arang Panas



Sumber: travelingyuk.com

Kopi joss adalah salah satu penyajian kopi yang khas dari Yogyakarta. Kata "joss" berasal dari suara yang dihasilkan ketika bara arang yang panas dimasukkan ke dalam kopi panas.

Proses pembuatannya pun terbilang sangat sederhana dan unik. Pertama seduh kopi dan gula dengan air panas. Aduk hingga gula melarut. Selanjutnya, siapkan arang yang sudah dibakar di atas tungku. Arang yang digunakan adalah arang yang berwarna merah membara. Kemudian, masukkan arang ke dalam air seduhan kopi panas dan kopi pun siap disajikan. Arang yang digunakan bukan sembarang arang ya sobat. Arang yang digunakan adalah arang pilihan yang dibuat khusus untuk kopi joss ini. Arang ini pun hanya digunakan sekali pakai.

Ruang Info

Arang adalah sisa atau hasil dari pembakaran kayu, gula, tulang, dan benda lain. Arang mengandung karbon tidak murni yang dihasilkan dengan menghilangkan kandungan air dan komponen *volatile* (mudah menguap) dari hewan atau tumbuhan. Jenis-jenis, arang antara lain, adalah arang kayu, arang serbuk gergaji, arang sekam padi, arang tempurung kelapa, arang serasah (sampah dedaunan), briket arang, dan arang kulit buah mahoni.

Kopi joss dijajakan di daerah kawasan Malioboro. Tepatnya di sebelah utara Stasiun Tugu, Yogyakarta. Kopi joss ini dijual oleh penjual warung angkringan yang berderet rapi di pinggir jalan. Penjual angkringan juga menyediakan tikar-tikar di pinggir jalan. Pelengkap kopi joss adalah makanan khas angkringan, di antaranya nasi kucing, aneka macam satai (satai usus, satai kerang, satai telur puyuh), aneka gorengan (tempe mendoan, tahu susur), dan aneka baceman (kepala ayam, tempe, dan tahu).

Harga dari makanan dan minuman ini pun murah meriah, sehingga tak diragukan lagi jika banyak sekali pengunjung yang mendatangi kawasan ini. Selain untuk menikmati sajian hidangan angkringan, juga menikmati suasana Yogyakarta yang indah di malam hari.

Wedang Bajigur

Minuman Hangat dengan Daging Kelapa Muda



Sumber: cookpad.com

Wedang bajigur adalah minuman hangat yang terbuat dari santan, gula jawa, dan kopi. Agar lebih nikmat, wedang bajigur dapat ditambahkan dengan jahe, vanili, ataupun kayu manis. Tak lupa irisan kelapa dan roti tawar juga ditambahkan di dalam minuman ini.

Istilah bajigur sering digunakan sebagai bentuk umpatan dalam khazanah budaya Jawa. Umpatan ini tidak mengandung arti yang negatif, tetapi lebih merupakan umpatan karena terkejut atau kaget. Mungkin terkejut karena rasa wedang ini begitu nikmat, tercetuslah nama wedang bajigur.

Seiring dengan perkembangan zaman dan permintaan pasar yang cukup banyak. Kini wedang bajigur dikemas secara instan yang berupa bubuk dan hanya tinggal diseduh. Tujuannya agar dapat dinikmati secara praktis dan kapan pun.

Minuman ini sangat sesuai dihidangkan ketika musim hujan tiba. Adanya rempah jahe di dalam minuman ini dapat menjadikan tubuh kita hangat. Selain itu, wedang bajigur juga memiliki banyak khasiat, antara lain mencegah hipertensi (penyakit darah tinggi), mengatasi masalah pencernaan, menambah nafsu makan, meregenerasi kulit, mencegah kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kadar kolesterol, dan mencegah anemia.

Pembuatan wedang bajigur tidaklah sulit karena bahan-bahan yang digunakan dapat dengan mudah didapatkan. Bahan-bahan itu pun juga tidak mahal. Yuk, kita simak bagaimana caranya!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 2 sendok makan kopi hitam
- 1 liter santan
- 100 gram gula jawa yang diiris
- 2 sendok makan gula pasir
- ½ sendok teh garam
- 2 lembar daun pandan

Cara membuat wedang bajigur

- Rebus santan bersama dengan gula merah dan daun pandan.
- Tambahkan gula pasir dan kopi hitam.
- Rebus dengan api yang kecil dan aduk-aduk sampai mendidih.
- Tuang wedang bajigur ke dalam gelas dengan menggunakan saringan.
- Wedang bajigur siap dinikmati saat masih hangat.

Wedang bajigur dapat ditemukan di beberapa titik tempat di Yogyakarta. Di antaranya adalah Warung Bu Jilah, di Jalan Kemasan No. 75 Kotagede. Wedang bajigur

dijual dengan pendamping berbagai aneka jajanan khas angkringan, seperti sate usus, gorengan, dan kacang goreng. Selain itu, ada Warung Bajigur Bandrek Timur Pagelaran Keraton Yogyakarta atau Warung Bajigur dan Bandrek Bude Warsi. Berbeda dengan bajigur, bandrek merupakan minuman yang kaya rempah-rempah. Selain jahe dan secang, terdapat 13 macam rempah-rempah lain yang digunakan untuk membuat bandrek. Ada juga Angkringan Wedang Bajigur Mbah Mangun yang terletak di Jalan DI Panjaitan dan Warung Bajigur-Q yang terletak di Jalan Monumen Yogya Kembali, Sleman, serta banyak lagi warung bajigur yang lain di Yogyakarta.

Wedang Ronde

Sajian Hangat di Saat Hujan



Sumber: tanahnusantara.com

Kuliner wedang ronde merupakan kuliner yang dapat ditemukan di beberapa sudut di Yogyakarta. Kuliner ini biasanya dijajakan dengan menggunakan gerobak dorong.

Ronde sebenarnya adalah makanan tradisional dari Tiongkok yang bernama *tangyuan*. *Tangyuan* dibuat dari tepung ketan, dicampur sedikit air, diberi isian, dibentuk bola, dan direbus. Untuk isian ronde, ada yang menggunakan kacang, ada yang menggunakan gula merah saja, dan di beberapa kesempatan ada yang tidak memberikan isian. Di Tiongkok, minuman ini disantap ketika ada festival lampion/festival *yuanxiao*. Ronde di Tiongkok biasanya disantap bersama dengan keluarga, ada yang bilang bahwa bentuk ronde yang bulat melambangkan kebersamaan keluarga.

Di Tiongkok, ronde mempunyai dua nama. Penduduk Tiongkok bagian utara menyebutnya dengan nama *yuanxiao* (berasal dari nama festival), sedangkan penduduk Tiongkok bagian selatan lebih senang menyebutnya dengan *tangyuan* (berarti bola bulat dalam sup).

Penyajian Ronde di dua bagian ini juga berbeda-beda. Di Tiongkok bagian selatan, ronde disajikan manis dengan isian pasta kacang, gula, wijen, sedangkan di Tiongkok bagian utara, ronde disajikan asin dengan isian daging atau sayuran, dijadikan bahan tambahan dalam sup atau sayuran. Kemudian, seiring berjalannya waktu, pengaruh

negeri Tiongkok meluas hingga ke nusantara. Begitu pula dengan *tangyuan,* minuman itu mengalami modifikasi dalam sajiannya agar sesuai dengan lidah masyarakat Indonesia. Ronde ini disajikan manis. Semangkuk ronde terdiri atas ronde, irisan roti tawar, kolang-kaling, kacang tanah sangrai, lalu disiram dengan kuah jahe panas yang manis. Ronde biasanya dijual malam hari. Setelah magrib, para penjaja ronde baru mulai beroperasi. Ronde memang paling nikmat disantap pada malam hari.

Wedang ronde adalah salah satu minuman khas Indonesia yang memiliki rasa jahe yang khas yang berfungsi untuk menghangatkan tubuh kita. Berikut ini akan kita berikan rahasia bahan untuk membuatnya. Pertama, siapkan dulu bahan-bahan berikut ini, ya!

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- kacang tanah sangrai dan kupas kulit arinya
- kolang-kaling, rebus dan beri pewarna merah muda serta iris tipis-tipis
- roti tawar yang diiris dadu
- 3 ruas jahe (geprek), 2 batang serai, 300 ml air
- 1 sisir gula merah
- 3 sendok makan gula pasir
- bahan-bahan bola: 1 gelas tepung ketan, 1 sendok makan tepung sagu, 1 sendok teh gula pasir, air

- bahan isian bola: 1 cup kacang tanah yang disangrai, 1 sisir gula merah, 2 sendok teh gula pasir, air secukupnya untuk merekatkan

Cara membuat bola-bola

- Masukkan bahan seperti tepung ketan, tepung sagu, gula pasir ke dalam wadah dan tambahkan air sedikit demi sedikit sampai adonan dapat dipulung.
- Haluskan kacang sangrai dan gula merah, tambah air.
- Bentuk bulat agar mudah dibentuk.
- Ambil adonan tepung bentuk bola, isi dengan kacang.
- Rebus air dalam panci hingga mendidih.
- Masukkan adonan bola kemudian rebus hingga mengapung, lalu angkat dan tiriskan.

Cara membuat kuah wedang ronde

- Didihkan air dalam panci.
- Masukkan jahe geprek, serai, gula merah, dan gula pasir.
- Masak hingga mendidih.
- Penyajian: tata bola-bola, kolang-kaling, roti tawar iris, dan kacang sangrai ke dalam mangkuk atau gelas. Kemudian, siram dengan kuah jahe dan wedang ronde pun siap disajikan.

Wedang Uwuh

Minuman 'Sampah Daun' yang Menyegarkan



Sumber: zoelyex.wordpress.com

Uwuh merupakan kata dari bahasa Jawa yang berarti sampah. Bahan baku dari wedang *uwuh* ini berupa 'sampah dedauanan' yang diseduh dengan air panas. Wedang *uwuh* pertama kali diciptakan di daerah Makam Raja di Imogiri, Bantul. Ada sebuah cerita yang berkembang di masyarakat Imogiri. Cerita ini sebagai awal mula terciptanya wedang uwuh. Seperti apa ya ceritanya, yuk kita simak!

"Asal mula wedang uwuh berasal dari kisah Sultan Agung, sebagai Raja Mataram di Yogyakarta. Suatu saat Sultan Agung bersama beberapa pengawalnya sedang mencari tempat yang akan dijadikan sebagai pemakaman keluarga raja. Beberapa tempat telah mereka kelilingi, hingga akhirnya Bukit Merak Imogiri (Bantul) terpilih menjadi tempat yang paling cocok. Sebelum akhirnya pilihan benar-benar diputuskan, Sultan Agung terlebih dahulu semedi (menyepi) di tempat tersebut untuk memantapkan hati.

Pada malam itu sang raja meminta pada salah seorang pengawalnya untuk membuatkan minuman untuk menghangatkan tubuhnya dalam proses semedi di bukit yang dingin itu. Pengawal tersebut kemudian membuatkan wedang secang dan meletakkannya di bawah pepohonan berdekatan dengan tempat semedi sang raja.

Seiring berjalannya malam, angin bertiup riang, menari-nari, menerbangkan beberapa daun dan ranting pohon. Dedaunan dan ranting-ranting itu tak sengaja jatuh pada wedang secang milik raja. Bercampur dan larut menjadi satu. Karena gelapnya malam, Sang Raja tak menyadari ada yang salah pada minumannya. Ia pun meminumnya dan menikmatinya tanpa rasa curiga ataupun aneh sedikit pun.

Hari berikutnya Sang Raja kembali memanggil pengawal dan memintanya dibuatkan minuman yang sama persis dengan yang ia minum semalam. Sang Raja berkata bahwa minuman yang belum pernah ia rasakan itu sangat enak dan dapat menghangatkan tubuhnya dari udara dingin Imogiri.

Merasa penasaran dengan perkataan Sang Raja dan ekspresi kepuasannya itu, pengawal kemudian mengambil wadah minum sang raja untuk memastikan minuman yang ia buat. Betapa terkejutnya ia bahwa yang berada di wadah minum adalah bahan-bahan minuman yang bukan ia buat. Ia kemudian mengamati bahan-bahan yang ada pada wadah tersebut dan meraciknya pada malam selanjutnya. Hingga akhirnya minuman itu menjadi favorit di lidah Sang Raja dan masyarakat Yogyakarta. Mereka pun menamakannya wedhang uwuh".

Bahan bakunya rempah khas Indonesia, yaitu daun dan ranting cengkeh, daun pala, daun serai, kapulaga, kayu manis, kayu secang, jahe, ditambah gula batu. Macam-macam rempah itu diseduh dengan air mendidih, kemudian diminum sedikit demi sedikit. Tidak hanya nikmat di mulut, wedang *uwuh* ini juga memiliki khasiat untuk tubuh.

Kandungan yang terdapat pada ramuan ini, antara lain, adalah zat besi, protein, dan karbohidrat. Kandungan tersebut dipercaya memiliki banyak manfaat bagi tubuh, di antaranya dapat menyembuhkan batuk, pilek, pegal-pegal, dan perut kembung. Selain itu, juga dapat menurunkan kolesterol, kaya antioksidan, menghilangkan capek, meredakan nyeri kepala, menyegarkan badan, meningkatkan kekebalan tubuh, melancarkan aliran darah, menyembuhkan, dan meredakan masuk angin.

Wah … minuman yang ajaib ya, sobat! Hanya dengan minum wedang *uwuh* ini beberapa penyakit ringan setidaknya dapat diobati. Sungguh bermanfaat ya! Sobat wajib mencoba meminum wedang *uwuh* ini, ya!



REMPAH - REMPAH

Rempah-rempah adalah bagian tumbuhan yang beraroma atau berasa kuat yang digunakan dalam jumlah kecil pada makanan sebagai pengawet atau penambah rasa dalam masakan. Nah, di Indonesia khususnya Jawa banyak sekali rempah-rempah yang dapat tumbuh subur. Rempah-rempah ini sebagian besar dimanfaaatkan untuk bahan bumbu masakan dan obat-obatan. Ada apa saja ya? Ayo kita simak uraian berikut ini!

1. Bawang Merah

Bawang merah (*Allium cepa var. aggregatum*) mengandung vitamin C, kalium, serat, dan asam folat. Selain itu, bawang merah juga mengandung kalsium dan zat besi. Bawang merah juga mengandung zat pengatur tumbuh alami berupa hormon *auksin* dan *giberelin*. Kegunaan lain bawang merah adalah sebagai obat tradisional. Bawang merah dikenal sebagai obat karena mengandung efek antiseptik dan senyawa *alliin*. Senyawa *alliin* oleh *enzim alliinase* selanjutnya diubah menjadi asam *piruvat*, *amonia*, dan *alliisin* sebagai antimikroba yang bersifat bakterisida. Manfaat yang lain adalah untuk mengurangi kolesterol, mengurangi peradangan, meningkatkan kekebalan tubuh, detoksifikasi tubuh, menurunkan tekanan darah, mencegah kanker, menyembuhkan asam, meringankan sakit gigi,

meningkatkan fungsi otak, menjaga kesehatan tulang, dan pengobatan diabetes.

2. Bawang Putih

Bawang putih (*Allium sativum*) merupakan tanaman yang telah digunakan sejak zaman Mesir kuna. Kandungan *allicin* memang salah satu zat yang digunakan sebagai obat. *Allicin* ini merupakan salah satu komponen biologis aktif yang paling utama dan besar kandungannya dalam bawang putih. Zat ini memiliki manfaat, antara lain, menurunkan berat badan, mengencerkan darah, mencegah hipertensi, zat antikanker, antioksidan dan antimikroba. Selain itu, bawang putih juga dapat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, menghilangkan sakit gigi, dan mencegah penyakit Alzheimer.

3. Cengkeh

Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) adalah tangkai bunga kering yang berasa dari keluarga pohon *Myrtaceae*. Sejak dulu, cengkeh dijadikan sebagai bumbu rempah sekaligus obat herbal. Cengkeh digunakan untuk sakit perut dan sebagai espektoran yang untuk mempermudah batuk berdahak. Selain itu, ekstrak cengkeh yang dijadikan minyak juga digunakan untuk mengatasi diare, perut kembung, mual dan muntah, hernia, dan bau mulut.

4. Kayu Manis

Kayu manis (*Cinnamomumverum*) merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang digunakan untuk bumbu karena memiliki aroma dan rasa yang enak. Kayu manis juga memiliki manfaat untuk kesehatan, yaitu untuk mengontrol gula darah, meningkatkan fungsi otak, menurunkan kolesterol, mencegah pertumbuhan sel kanker, menghangatkan tubuh, mencegah penggumpalan darah, dan meringankan sakit penderita rematik.

5. Merica/Lada

Merica atau lada (*Piper nigrum*) merupakan bumbu masak yang sering digunakan. Lada terdapat dua jenis, yaitu lada hitam dan lada putih. Kandungan nutrisi tertinggi pada merica adalah vitamin K, A, E dan C. Selain itu, merica juga mengandung vitamin B. Lada juga mengandung serat, karbohidrat, dan protein, tetapi sangat rendah kolesterol dan kadar gula. Lada juga memiliki khasiat untuk tubuh manusia, yaitu sebagai antioksidan, menurunkan tekanan darah, mencegah kolesterol, menghangatkan tubuh, menyembuhkan hidung tersumbat, mencegah sel kanker, mengobati radang pada sendi, menjaga kesehatan jantung, mengobati sakit kepala, mengobati nyeri pada otot, mengangkat sel kulit mati, dan dapat menurunkan berat badan.



Sumber: myidahardiyanti.blogspot.com

6. Jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggembung di ruas-ruas tengah. Manfaatnya, antara lain menurunkan berat badan, mengatasi perut mulas, menghilangkan jerawat, melancarkan peredaran darah, menghangatkan tubuh, meredakan mual, mengobati flu, sakit kepala, dan batuk, mengatasi peradangan, mengatasi masuk angin, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengobati pusing kepala sebelah, dan menjaga sistem pencernaan.

7. Kemiri

Kemiri (*Aleurites moluccana*) adalah tumbuhan yang bijinya dimanfaatkan sebagai sumber minyak dan rempah-rempah. Minyak yang diekstrak dari bijinya berguna dalam industri untuk digunakan sebagai bahan campuran cat. Selain itu kemiri memiliki khasiat, antara lain, mengobati sariawan, mengobati sakit gigi, mengobati diare, mengatasi infeksi jamur, memperlancar susah buang air besar, dan untuk obat gosok dan obat demam pada anak.

8. Kencur

Kencur (*Kaempferia galanga L.*) adalah salah satu jenis empon-empon/tanaman obat yang tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). Manfaat kencur, antara lain, adalah obat untuk masuk angin, menghilangkan darah kotor, mengobati radang lambung, mengobati keseleo, mengobati mulas pada perut, mengobati diare, dan sebagai obat batuk.

9. Kunyit

Kunyit atau kunir (*Curcuma longa*) memiliki warna yang khas, yaitu kuning. Namun adapula kunir putih yang memiliki banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh. Kunyit tergolong dalam kelompok jahe-jahean,

Zingiberaceae. Kunyit dikenal di berbagai daerah dengan beberapa nama lokal, seperti *turmeric* (Inggris), *kurkuma* (Belanda), kunyit (Indonesia dan Malaysia), *janar* (Banjar), kunir (Jawa), *koneng* (Sunda), dan *konyet* (Madura). Kunyit memiliki sejumlah kandungan, seperti zat warna *kurkuminoid*, minyak atsiri, mineral dan zat lain (arabinose, fruktosa, glukosa, pati dan tanin). Manfaat kunyit, antara lain, adalah menjadi ramuan anti peradangan tubuh, obat asam lambung, mengurangi mual, mencegah kanker, meredakan diare, meningkatkan fungsi hati, antioksidan, mengurangi risiko leukemia, mencegah depresi, dan mengobati penyakit kulit.

10. Ketumbar

Ketumbar (*Coriandrum sativum*) adalah tumbuhan rempah-rempah yang populer. Buahnya yang kecil dikeringkan dan diperdagangkan, baik digerus maupun tidak. Bentuk yang tidak digerus mirip dengan lada, seperti biji kecil-kecil berdiameter 1--2 mm. Semua bagian tumbuhan ini dapat dimakan, tetapi daun segar dan biji yang dikeringkan merupakan bagian-bagian yang paling banyak digunakan secara tradisional dalam masakan. Ketumbar biasanya digunakan sebagai pelancar pencernaan, peluruh kentut (*carminative*), peluruh ASI (*lactago)*, dan penambah nafsu makan (*stomachica*).

11. Biji Pala

Pala (*Myristica fragrans*) memiliki manfaat dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya untuk masakan, tetapi juga untuk kesehatan. Biji pala memiliki kandungan, seperti minyak atsiri, energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, zat besi, serta vitamin A, B1, dan C. Manfaatnya adalah mengurangi sakit pada telinga, mengobati insomnia (susah tidur), menyembuhkan sakit kepala, menyembuhkan sakit perut, melancarkan pencernaan, antioksidan, mengatasi rasa mual, dan menjaga kesehatan mata.



Sumber: khasiat.co.id (ketumbar dan kapulaga), bijipala.org (pala), bumbunarasa.com (lengkuas), resepkoki.id (jinten), indojin.com (jinten), istana-herbal.com (bangle)

12. Kapulaga

Kapulaga (*Amomum compactum*) banyak mengandung senyawa kimia yang berfungsi sebagai anti-oksidan yang dapat membantu mencegah penyakit dan menjaga kesehatan. Kapulaga mengandung banyak minyak atsiri yang penting bagi tubuh. Manfaat kapulaga, antara lain, menurunkan risiko kanker dan ririko kesehatan jantung, mengontrol kolesterol, anti-depresan, mengobati gangguan kemih, menurunkan risiko penyakit gastrointestinal, mengobati kejang otot, mengobati sakit gigi, mengobati nyeri sendi, mengeluarkan racun dalam darah, meningkatkan sirkulasi darah, mencegah osteoporosis (pengeroposan tulang), dan mengobati flu dan batuk.

13. Lengkuas

Lengkuas, laos atau kelawas (*Alpinia galanga*) merupakan jenis tumbuhan umbi-umbian yang bisa hidup di daerah dataran tinggi ataupun dataran rendah. Umumnya masyarakat memanfaatkannya sebagai campuran bumbu masak dan pengobatan tradisional. Pemanfaatan lengkuas untuk masakan dilakukan dengan cara mememarkan rimpang kemudian dicelupkan begitu saja ke dalam campuran masakan. Sementara itu, untuk pengobatan tradisional yang banyak digunakan adalah

lengkuas merah. Manfaat lengkuas adalah mencegah kanker, antibakteri dan anticular, antioksidan tinggi, mendukung kesehatan otak, mengatasi sakit perut dan masalah pencernaan.

14. Jintan (*Jinten*)

Jintan (*Cuminum cyminum*) memiliki aroma khas yang dihasilkan dan menjadikannya sangat cocok dimasukan dalam hidangan yang membutuhkan aroma dan rasa yang kuat. Selain membantu menguatkan aroma, sebenarnya kandungan nutrisi dalam jintan juga cukup beragam. Menurut sumber whfoods.com, dalam jintan tersimpan kandungan vitamin B, C, D, E, dan sejumlah mineral seperti tembaga, mangaan, zat besi, kalsium, magnesium, kalium, zink, dan fosfor. Selain itu, dalam jintan juga ditemukan kandungan *polifenol* dan *thymol* yang cukup tinggi. Manfaat jintan adalah untuk kesehatan pencernaan dan antioksidan, mengatasi insomnia, meredakan nyeri haid, meredakan diabetes, merawat kesehatan kulit, membantu merawat fungsi otak, mencegah kanker, dan sebagai pelancar asi.

15. Bangle

Bagian dari tanaman Bangle (*Zingiber cassumunar*/ *Zingiber montanum*) yang biasanya digunakan adalah pada bagian rimpangnya. Beberapa kandungan zat yang ada pada rimpang bangle, antara lain, adalah asam

organik, mineral, lemak, gom albumioid, gula, damar, dan minyak atsiri (*sineol, pinen, sisquiterpen*). Selain sebagai rempah-rempah untuk bumbu dapur, bangle mempunyai khasiat yang mujarab untuk mengobati dan meringankan berbagai macam penyakit. Berikut ini merupakan manfaat dan kegunaan tanaman bangle: untuk campuran jamu tradisional, sebagai ramuan untuk pelangsing badan/perut, terutama bagi ibu-ibu pasca melahirkan, mengobati sakit kuning, obat sakit kepala dan demam, meringankan perut nyeri, sembelit dan menyembuhkan cacingan, meringankan penyakit rematik dan gangguan saraf, dan untuk menambah nafsu makan.

16. Asam Kandis

Asam kandis (*Garcinia xanthochymus*) memiliki nama lokal asam gelugur, kandis, gandis. Asam kandis merupakan famili *Clusicae*. Buah kandis termasuk keluarga manggis, berbentuk seperti buah jeruk, bulat dengan ujung meruncing.

Kulit buahnya yang muda berwarna hijau, setelah tua menjadi kuning. Buahnya berasa asam agak pahit, warnanya kekuningan, sering dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, terutama pada masakan Padang (Sumatra Barat). Bijinya keras, berwarna cokelat. Untuk pengobatan alternatif, bagian yang digunakan untuk pengobatan adalah buahnya, kulit buah, dan kulit batang.

Asam kandis mengandung banyak vitamin C, maka berkhasiat sebagai antioksidan yang baik. Biasa digunakan sebagai obat rematik, radang telinga, hipertensi, radang gusi, menguraikan lemak (melangsingkan tubuh), menurunkan kadar kolesterol jahat, dan mencegah penyempitan pembuluh darah (penyebab strok).

17. Asam Jawa

Asam jawa dikenal sebagai *tamarind* dalam bahasa Inggris dan *Tamarindus indica* dalam bahasa latin. Pohonnya mampu tumbuh besar dan tinggi dengan daun majemuk berdiameter kecil. Daging buah asam jawa yang masak memiliki warna kecoklatan, sedang yang masih muda akan berwarna putih.

Kegunaan asam jawa adalah mengobati desentri, mengatasi difteri, mengatasi darah rendah, menyembuhkan ambeien, menurunkan demam, menurunkan kolesterol, meringankan nyeri haid, mengobati sariawan, mengobati asma, mengobati kulit gatal, menyehatkan gigi, mengobati jerawat, mencerahkan kulit, dan mengangkat sel kulit mati.

18. Cabai

Cabai (*Capsicum*) mengandung berbagai nutrisi, yaitu vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin E dengan

mineral, seperti molibdenum, mangan, folat, potasium, tiamina, dan tembaga. Cabai juga mengandung vitamin C tujuh kali lebih banyak daripada buah jeruk.

Manfaat cabai adalah melindungi tubuh dari radikal bebas, menangkal racun, menghilangkan rasa sakit, antibiotik, mengurangi risiko kanker, mengurangi risiko penyakit paru-paru, menurunkan tingkat gula darah, membantu membakar lemak, dan menangkal racun.

19. Keluak

Biji keluak (*Pangium edule*) berwarna coklat gelap dengan daging biji berwarna putih dan biji yang berwarna hitam. Kandungan alami yang ada di dalam biji ini meliputi asam sianida, ion besi, vitamin C, betakaroten, asam glorat, dan tanin. Kegunaan biji keluak adalah mengatasi



Sumber: lifestyle.sindonews.com (asam jawa), resepkoki.id, buahcabai.blogspot.com (cabai), agrobisnisinfo.com (keluak), piramidafood.com (kelabat), sipiroknews.com (andaliman)

penyakit kulit, bahan antiseptik alami, mengatasi kutu rambut, mencegah penyakit rematik, mengatasi kudis dan panu, anti-kolesterol tinggi, dan mencegah penyakit lepra.

20. Kelabat

Kelabat atau *fenugreek* (*Trigonella foenumgraecum*) yang berbentuk butiran mungil seperti kerikil banyak digunakan dalam racikan menu berempah. Biji kelabat mengandung karbohidrat sampai 60 persen, protein, minyak lemak, minyak atsiri, flavonoid, saponin, dan kumarin. Biji ini sering dijadikan bumbu masakan India, Pakistan, dan Sri Lanka. Di Indonesia, rempah kelabat juga sering dimanfaatkan di wilayah Aceh sebagai bumbu dalam masakan kari, gulai, dan kalio. Cara menggunakan kelabat pada masakan adalah dengan menambahan kelabat yang sudah disangrai lalu dimasukkan ke dalam masakan. Kelabat yang sudah disangrai biasanya memberikan aroma semerbak yang enak. Manfaat kelabat adalah menurunkan kadar kolesterol, obat diabetes, dan mengatasi gangguan saluran cerna.

21. Andaliman

Andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium*) tergolong dalam suku jeruk-jerukan. Andaliman sering disebut juga dengan merica karena memiliki rasa pedas. Kandungan

gizi andaliman adalah lemak, protein, fosfor, kalsium, vitamin A, B1, dan C, serta zat besi. Manfaat andaliman untuk kesehatan adalah sebagai antioksidan, penambah darah alami, melancarkan peredaran darah, menyehatkan mata, menguatkan tulang dan gigi, serta menjaga kinerja otak. Selain itu, andaliman juga dimanfaatkan untuk kecantikan, antara lain mencegah kulit wajah pucat, melancarkan menstruasi, dan sebagai bahan aroma terapi.

22. Adas Manis

Biji adas manis (*Pimpinella anisum*) berwarna biru kehijauan saat masih muda dan akan menjadi hijau kecoklatan jika sudah tua. Bentuk biji adas ini lonjong dan memiliki aroma yang kuat, sedangkan buahnya memiliki rasa yang sedikit manis dan agak pedas. Kandungan adas manis, antara lain, adalah minyak lemak dan minyak atsiri. Manfaat dari adas manis adalah sebagai bumbu dapur, meredakan sakit gigi, dan minyak atsirinya bisa



Sumber: bumbunarasa.com (adas manis), resepkoki.id (serai)

digunakan untuk menyembuhkan penyakit *lice* and kudis. Dalam aromaterapi, minyak atsiri adas manis digunakan untuk merawat pilek dan flu, sebagai obat herbal yang dapat mengatasi berbagai jenis penyakit seperti perut kembung, mual, diare, sakit kuning, kurang nafsu makan, batuk berdahak, asma, hernia, insomnia, batu ginjal, rematik, bahkan untuk memperbaiki penglihatan, dapat membantu memperlancar dan memperbanyak ASI.

23. Serai

Manfaat serai (*Cymbopogon citratus*) untuk kesehatan adalah dapat membantu mengurangi gangguan lambung, insomnia, gangguan pernafasan, demam, nyeri, infeksi, rematik, dan edema. Pertahanan antioksidan ramuan serai akan membantu untuk mempertahankan tingkat kolesterol, kesehatan selular, sistem saraf, kulit yang sehat, dan sistem kekebalan tubuh. Serai juga efektif untuk mengobati diabetes, kanker, obesitas, dan membantu detoksifikasi. Hal ini banyak digunakan dalam aromaterapi dan membantu untuk mengurangi kelelahan, kecemasan, dan bau badan.

DAFTAR PUSTAKA

Army, Rifqa. 2017. Kuliner Yogyakarta Cerita di Balik Nikmatnya. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Gardjito, Mardjiati dkk. 2017. Kuliner Yogyakarta, Pantas Dikenang Sepanjang Masa. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Maryam, Siti. 2017. Kuliner Indonesia yang Mendunia. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Oktaviana, Paskalina. 2017. Jajanan Tradisional Asli Indonesia. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

http://zonamakan.blogspot.co.id/search/label/Resep%20Masakan%20Nusantara?&max-result

krjogja.com/web/news/read/395/Mie_Penthil_Mie_Legend_dari_Pundong_Selain_Miedes

https://www.tehboxsceneproject.org/resep-ingkung-ayam-jogja-empuk-lezat/ (ayam ingkung)

www.socimage.com/tag/Bakmi Pentil

http://www.resepkulinerenak.com/2015/11/resep-bakmi-jawa-uenak.html (mie jawa)

https://qurniasyh.wordpress.com/nama-produk/bakmi-goreng/ 9mie godog)

https://resepkoki.id

santapjogja.com/gudeg-manggar-gudeg-yang-mendunia-diciptakan-puteri-raja-mataram-sebagai-resep-kecantikan/

www.anekawisata.com10-gudeg-jogja-paling-enak-dan-terkenal.html/5
https://id.tastemade.com/videos/gudeg-nangka
http://okefoods.blogspot.co.id/2016/06/resep-entok-slenget-khas-Jogja.html
http://m.detik.com/food/makan-siang-bareng-detikfood/d-3203420/mangut-lele-mbah-marto-menyantap-lele-asap-dan-gudeg-yang-sedap-di-dapur
http://wicaramina.blogspot.co.id/2016/11/pengasapan-ikan-2.html?m=1
http://rempahrempahindonesia.com/macam-macam-rempah-rempah-di-indonesia-1/
http://rempahrempahindonesia.com/macam-macam-rempah-rempah-di-indonesia-2/
http://pristality.wordpress.com/2011/02/26/sejarah-warung-angkringan-atau-hik/
https://id.wikipedia.org/wiki/Angkringan
http://hajingfai.blogspot.co.id/2012/07/asal-mula-warung-angkringan.html#axzz5BgQfSm9k
http://www.wisatalah.com/sego=pecel-jogja-paling-enak/
https://id.wikipedia.org/wiki/Bawang_merah
https://www.khasiatsehat.com/khasiat-dan-manfaat-bawang-merah/
https://manfaat.co.id/12-manfaat-bawang-putih-bagi-kesehatan-kulit-teruji
http://doktersehat.com/10-manfaat-kayu-manis-bagi-kesehatan/
https://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/khasiat-manfaat-merica.html

https://id.wikipedia.org/wiki/Ketumbar
https://manfaat.co.id/manfaat-kapulaga-untuk-kesehatan
https://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2017/03/khasiat-air-jahe.html
https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/manfaat-kunyit-untuk-pencernaan/
https://id.wikipedia.org/wiki/Kunyit
https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/manfaat-kunyit-untuk-pencernaan/
https://manfaat.co.id/manfaat-kunyit
https://www.deherba.com/jangan-sia-siakan-11-manfaat-jinten-untuk-kesehatan-ini.html#ixzz5BlbJ7qMk
http://www.caramembuatmu.com/2013/07/manfaat-tanaman-bangle-sebagai-obat-yang-mujarab.html
https://www.pusakapusaka.com/khasiat-asam-kandis-untuk-kesehatan.html
http://omsehat.com/manfaat-asam-jawa/
http://madinastore.com/news/846/Manfaat-dan-Kandungan-Adas-Manis-Pimpinella-anisum
https://www.tipscaramanfaat.com/manfaat-sereh-untuk-kesehatan-790.html
http://www.ceritamakan.com/2017/06/kuliner-legendaris-sate-kere-mbah-mardi.html
https://www.njogja.co.id/wisata-kuliner/sate-klatak-jogja/
www.negerikuindonesia.com/2015/07/sego-abang-makanan-khas-dari-gunung.html?m=1
www.masakandapurku.com/2015/10
food.idntimes.com
www.umiresep.com/resep-soto-bathok/

https://www.wisatawan.id/belalang-goreng-gunungkidul
https://travel.kompas.com/read/2015/08/17/103100127/Belalang.Goreng.ala.Gunungkidul.Gurihnya.Mirip.Udang.Goreng.
kehati.jogjaproc.go.id/detailpost/belalang-kayu
https://id.m.wikipwdia.org/wiki/Belut_sawah
www.sarihusada.co.id/Nutrisi-Untuk-Bangsa/Kesehatan/Umum/Kandungan-nutrisi-belut
www.gemaperta.com/2015/04/cara-membuat-kripik-belut-crispy-renyah.html?m=1
resepcaramemasak.org
www.bakpiapathok25.com
https://bonvoyagejogja.com/cokelat-monggo-lokal-seistimewa-Jogja-monggo-pinarak/
fcc-flash.blogspot.co.id/2013/09/cara-mengoreng-peyek.html?m=1
https://berkahkhair.com/pisang-kepok/
https://id.m.wikipedia.org/wiki/Arang
http://wdanguwuh99.blogspot.com/2013/03/sejarah-wedang-uwuh.html
https://www.khasiat.co.id/minuman/wedang-uwuh.html

BIODATA PENULIS



Nama Lengkap	: Agustina Dwi Rahayu
Telp. Kantor/HP	: (0274)550835-550836/ 085743365863
Pos-el (Email)	: agteenaya28@gmail.com
Akun Facebook	: Teena Aya Ayudyaning
Alamat Kantor	: Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Colombo No.1 Yogyakarta 55281
Bagian	: Staf Akademik

Riwayat Pekerjaan

1. 2007-2011 : Staf Pengajar pada Lembaga Bimbingan Belajar
2. 2011-sekarang : Penulis lepas pada salah satu penerbit di Yogyakarta
3. 2011-sekarang : Staf Akademik di Program Pascasarjana UNY

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S1 : Jurusan Kimia, Prodi Pendidikan Kimia, Universitas Negeri Yogyakarta (2003-2007)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Antologi 22 Cerpen "Lomba Cipta Cerpen Pemuda 2010" Deputi Bidang Pemberdayaan Pemuda, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
2. Buku *Bedah Tuntas Kisi-Kisi Soal Ujian Nasional Kimia SMA/MA 2012*, Quantum Ilmu 2012
3. Buku *Kupas Tuntas 1001 Soal Kimia SMA Kelas X, XI, dan XII*, Pustaka Widyatama 2011
4. *Metode Bimbel Privat Kuasai Kimia Kelas X, XI, & XII*, Planet Ilmu 2012
5. *Kurikulum Terbaru Bahas Tuntas 1001 Soal Kimia SMA Kelas X, XI, & XII*, Penerbit Pustaka Widyatama 2014
6. *To The Point Tuntaskan Soal Kimia SMA Kelas X, XI, & XII Gak Pake Lama*, Planet Ilmu 2015
7. *Kerjakan Soal-Soal Asli SBMPTN Saintek 2015 Kurang dari 1 Menit per Soal*, Penerbit Pustaka Widyatama 2015
8. *Siap Sekejap! Kuasai Semua Pola Soal UN SMA/MA IPA 2017 Yang Pasti Keluar*, Pustaka Widyatama 2017 (Tim Penulis)

9. *Siap Sekejap! Kuasai Semua Pola Soal UN SMA/MA IPA 2018 Yang Pasti Keluar*, Pustaka Widyatama 2017 (Tim Penulis)
10. *Siap Sekejap Gak Pake Ngulang SBMPTN IPC 2017,* Pustaka Widyatama 2017 (Tim Penulis)
11. *Step Up Kupas Tuntas Pola Soal Kimia SMA/MA Kelas X, XI & XII*, Pustaka Widyatama 2017
12. *Prediksi Akurat Soal-Soal UN Yang Akan Keluar SMA/MA IPA 2017*, Planet Ilmu 2017

Informasi Lain dari Penulis

Lahir di Bantul, 28 Agustus 1985. Menikah dan dikaruniai seorang putri cantik yang bernama Anindya Putri Pramudita. Saat ini menetap di Sleman, Yogyakarta. Penulis juga aktif dalam menulis naskah cerita pendek yang telah diterbitkan di beberapa media, antara lain, sebagai berikut.

1. Naskah Cernak telah diterbitkan di media cetak *Kedaulatan Rakyat*, yaitu "Kado Angklung untuk Angga".
2. Naskah Cernak telah diterbitkan di media cetak *Kedaulatan Rakyat*, yaitu "Celengan Ayamku Berkokok".
3. Naskah Cernak telah diterbitkan di media cetak *Kedaulatan Rakyat*, yaitu "Hadiah Sering Menyapa".

4. Naskah Cernak telah diterbitkan di media cetak *Kedaulatan Rakyat*, yaitu "Bangku Terdepan".
5. Naskah Cernak telah diterbitkan di media cetak *Kedaulatan Rakyat*, yaitu "Nino, Hamster yang Sombong".
6. Naskah Cernak telah diterbitkan di media cetak *Kedaulatan Rakyat*, yaitu "Merpatiku Malang, Merpatiku Sayang".
7. Naskah Cerma telah diterbitkan di media cetak *Minggu Pagi*, yaitu "Lentera di Ujung Jalan".
8. Naskah Cerpen telah diterbitkan di media lokal kampus *Pewara Dinamika* dengan judul "Kelambu Kelabu".

BIODATA PENYUNTING

Nama : Drs. Suladi, M.Pd.
Pos-el : suladi1007@yahoo.co.id
Bidang Keahlian : Penyuntingan

Riwayat Pekerjaan:

1. Bidang Bahasa di Pusat Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (1993—2000)
2. Subbidang Peningkatan Mutu Bidang Pemasyarakatan (2000—2004)
3. Subbidang Kodifikasi Bidang Pengembangan (2004—2009)
4. Subbidang Pengendalian Pusbinmas (2010—2013)
5. Kepala Subbidang Informasi Pusbanglin (2013—2014)
6. Kepala Subbidang Penyuluhan (2014—2018)
7. Kepala Subbidang Revitalisasi (2018)

Riwayat Pendidikan:

1. S-1 Fakultas Sastra Undip (1990)
2. S-2 Pendidikan Bahasa UNJ (2008)

Informasi Lain:
Lahir di Sukoharjo, 10 Juli 1963

BIODATA PENATA LETAK

Nama : Ferro Stansyah
Pos-el : ferrostansyah@gmail.com
Nomor Ponsel : 082211754161

Riwayat Pekerjaan:

1. *Designer Graphic* PT MLC Jakarta (2008-2017)
2. Pimpinan Tabloid My School (2013-2014)

Riwayat Pendidikan: D3 Akuntansi Unpad

Yogyakarta adalah kota pendidikan dengan beragam budaya dan kuliner. Banyak sekali kuliner khas dan lezat yang ditawarkan, baik itu berupa makanan maupun minuman. Tak hanya Kota Yogyakarta, di kabupaten lain pun juga menawarkan kuliner yang beragam, baik itu di kabupaten Bantul, Sleman, Kulonprogo maupun Gunungkidul.

Buku ini disertai gambar makanan dan minuman yang menarik serta bagaimana cara membuat makanan dan minuman tersebut. Bahasanya pun juga disajikan secara simpel sehingga akan mempermudah anak untuk dapat lebih memahami buku ini.

Agar tidak penasaran, simak dan pelajari dengan baik buku ini. Disamping sebagai bahan tambahan wawasan, siapa tahu kalian bisa menjadi koki cilik yang handal!

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur

ISBN 978-602-437-445-7
9 786024 374457